อนุสรณ์

ในงานฌาปนกิจศพ

นางสิน กิจสุวรรณ

ณ เมรุวัดมกุฎกษัตริยาราม

๔ เมษายน ๒๕๑๑

เจ้าภาพ

ขอขอบพระคุณอย่างสูง แด่ท่านที่ให้เกียรติมาในงาน ฌาปนกิจศพ นางสิน กิจสุวรรณ หากมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดขาดตกบกพร่อง หรือไม่ได้รับความสะดวกประการใด

ขอได้โปรดประทานอภัยให้ด้วย

อนุสรณ์

งานฌาปนกิจศพ

นางสิน กิจสุวรรณ





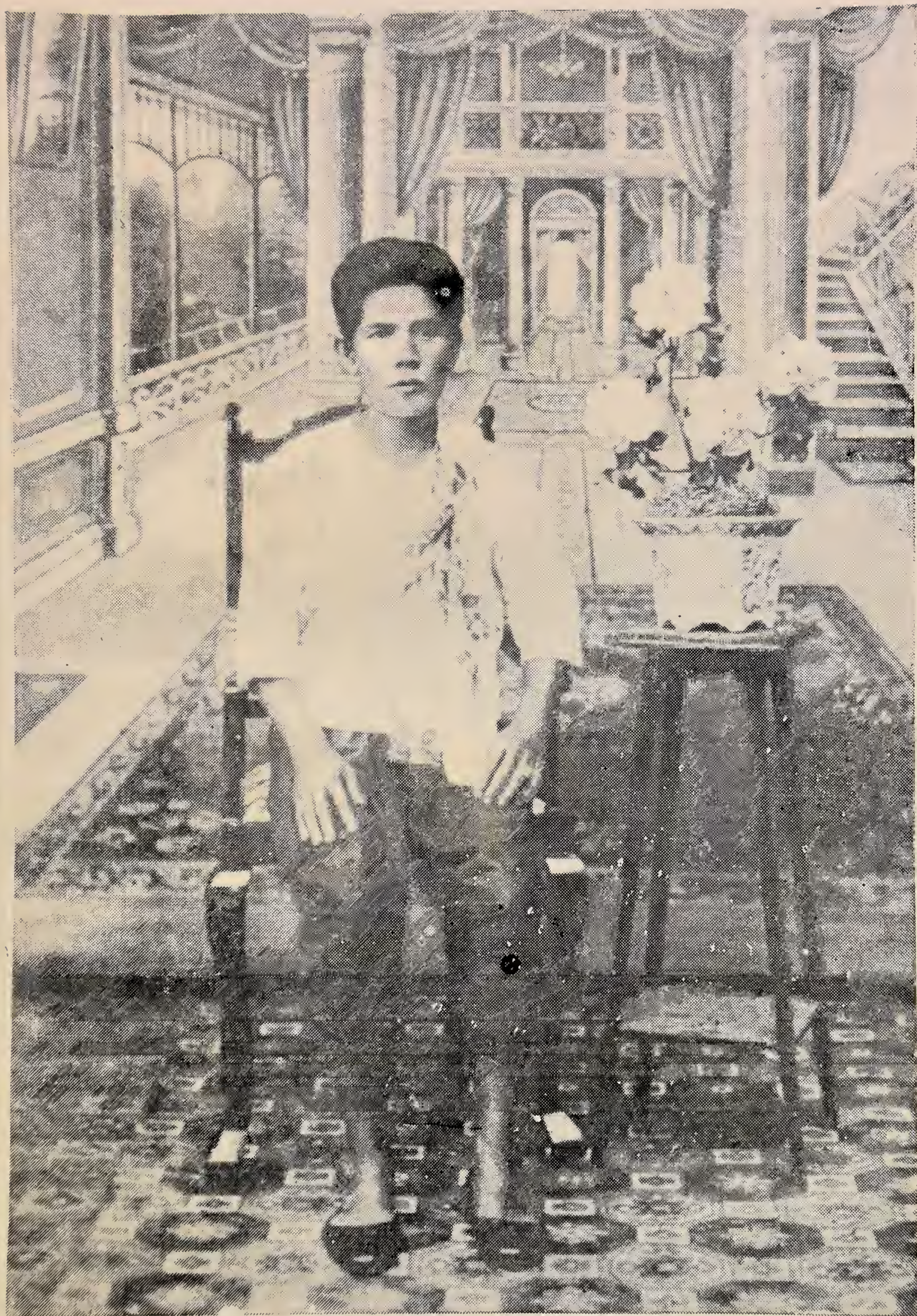
ณ เมรุมกุฎกษัตริยาราม

๔ เมษายน ๒๕๑๑

นางสิน กิจสุวรรณ

ชาตะ ๑ กรกฎาคม ๒๔๒๒

มรณะ ๒๓ กันยายน ๒๕๑๐



คำไว้อาลัย

เมื่อวันที่ ๒๓ กันยายน พ.ศ.๒๕๑๐ เวลา ๑๐.๐๐น. ลูกได้รับความวิปโยคโศกเศร้าในการที่คุณแม่ได้ถึงแก่กรรมเป็นอย่างยิ่ง คุณแม่ได้จากลูกไปรักษาตัวอยู่ที่กรุงเทพ ฯ เป็นเวลาถึง ๔๒ ปี ลูกไป ๆ มาๆ เยี่ยมเยียนตามแต่โอกาศมาได้

ครั้นวันที่ ๑๒ กันยายน พ.ศ.๒๕๑๐ ลูกทราบอาการป่วยหนักของคุณแม่ ลูกได้รีบมาทำการรักษาพยาบาลอยู่ไม่กี่วัน คุณแม่ก็ต้องจากลูกไปอย่างไม่มีวันกลับ ลูกสงสารและเห็นใจในการอดทน ที่ได้เลี้ยงดูลูก ๆ ของคุณแม่มาก ลูกทราบซึ้งเรื่องที่คุณแม่ต้องผ่านมาและลูกยังนึกจากความกังวลวิ่งเต้นของคุณแม่ ตอนที่จะนำลูกเข้าเฝ้าขอพระราชทานการก่อสร้างโรงเรียนสตรีสระบุรี "สหายหญิง" แต่สมเด็จพระพันวัสสาอัยยิกาเจ้าและทูลกระหม่อมฟ้าหญิงสมเด็จกรมหลวงเพชรบุรีราชสิริธร ซึ่งติดตาและตรึงใจอยู่ทุกเมื่อลูกเห็นความหวังดีปรารถนาดีของคุณแม่ที่มีต่อลูก ๆ คิดแต่จะค้ำชูอุปถัมภ์ ลูกจนสิ้นชีวิต ลูกขอให้วิญญาณของคุณแม่จงไปสู่สุคติในสัมปรายภพอันแสนสุข เทอญ

จากลูก กรองทรัพย์ สุนทรนนท์

คำปรารภ

ในการฌาปนกิจศพของคุณแม่ครั้งนี้ ข้าพเจ้าตั้งใจจะพิมพ์หนังสือสำหรับแจกแด่ท่านที่เคารพที่ให้เกียรติ มาในงานนี้สักเล่มหนึ่งเพื่อเป็นการสนองคุณ ก็พอดีคุณจิวแซ่เต็ง เจ้าของห้างวิจารณ์โอสถ จำกัด ได้แนะนำให้ข้าพเจ้ารู้จักกับคุณ ท. เลียงพิบูลย์ ซึ่งเป็นผู้เรียบเรียงเรื่องกฎแห่งกรรมไว้มากมายหลายเรื่อง และมีสมาชิกได้นำเอาเรื่องที่ท่านได้เรียบเรียงไว้นี้ไปพิมพ์แจกใน งานฌาปนกิจศพและในงานการกุศลต่าง ๆ มาเป็นเวลาช้านานแล้วและคุณ ท. เลียงพิบูลย์ผู้นี้ได้ต้อนรับข้าพเจ้าและคุณจิวด้วยอัธยาศัยไมตรีอันดียิ่งทำให้ข้าพเจ้ารู้ สึก ปลาบ ปลื้ม ใจเป็นอย่างมาก เพราะเป็นครั้งแรกในชีวิตที่ข้าพเจ้าพึ่งรู้จักกับนักเขียน "กฎแห่งกรรม" ผู้นี้ ท่านได้พูดคุยด้วยคำที่นิ่มนวลเยือกเย็น มีความเมตตาปราณีอยู่ในดวงใจของท่าน ท่านเต็มใจยินดีช่วยเหลือข้าพเจ้าทันที หาหนังสือเรื่องกฎแห่งกรรมมาให้อ่าน ซึ่งมีมากมายหลายเรื่อง

ล้วนแต่เป็นเรื่องจริง และเป็นคติเตือนใจแก่ผู้ประพฤติชั่วช้าสามาลให้กลับอกกลับใจเป็นคนดี มีศีลธรรมเป็นหลักยึดมั่น ท่านได้อนุญาตให้ข้าพเจ้าคัดเอาไปพิมพ์แจกได้ตามใจชอบ ข้าพเจ้าจึงได้คัดเอาไว้เพียง ๓ เรื่อง ที่เห็นว่าเป็นคติแก่ผู้ที่ยังไม่ได้อ่านเรื่องเหล่านี้ หรือผู้ที่เคยอ่านแล้วถ้าได้อ่านซ้ำอีกก็คงจะเกิดประโยชน์ จะเพิ่มความทรงจำให้แก่ท่านได้ไม่มากก็น้อย คือ เรื่องความกตัญญู เรื่องคติที่ตรงข้าม และเรื่องคนดีคนชั่ว และท่านได้เอาเรื่องที่ได้แต่งขึ้นใหม่และยังไม่เคยมีผู้ใดเอาไปพิมพ์แจกมาเพิ่มเติมให้อีกเรื่องหนึ่ง คือ เรื่องค่าของความดี ข้าพเจ้าได้อ่านแล้วเห็นว่าเป็นคติดี จึงได้นำเรื่องนี้สมทบเข้าไปอีกเป็นเรื่องที่ ๔ ส่วนหลานชายคือนายแพทย์ชยันต์ สุนทรนนท์ บุตรชายของพี่สาวคนโตของข้าพเจ้า ซึ่งรับราชการอยู่ที่โรงพยาบาลกลาง ได้มอบเรื่องอาหารเป็นพิษ "ความอ้วน" ซึ่งนายแพทย์ชยันต์ สุนทรนนท์ ได้รับอนุญาตจากท่านผู้อำนวยการ โรงพยาบาลกลางเรียบร้อยแล้วให้ข้าพเจ้าพิมพ์ร่วมกันในหนังสือเล่มนี้ หากว่าหนังสือ

เล่มนี้ มีคุณความดีและเกิดประโยชน์แก่ท่านผู้อ่าน ขอให้บุญกุศลที่ข้าพเจ้าและญาติพี่น้องที่ได้ร่วมบุญกุศลในครั้งนี้ จงดลบันดาลให้วิญญาณของคุณแม่ที่เคารพรักยิ่งของลูก ๆ หลาน ๆ จงประสพสุคติในสัมปรายภพจงทุกประการ

นายสมโพธิ์ กิจสุวรรณ

ประวัติย่อ

ของ

นางสิน กิจสุวรรณ

(เขียนตามคำบอกเล่าของพี่สาวคนโต คือ นางกรองทรัพย์ (ทรัพย์) สุนทรนนท์ โดยนายสมโพธิ กิจสุวรรณ)

คุณแม่ (นางสิน กิจสุวรรณ) เกิดที่สุเหร่าแขกบางลำภู ถนนจักรพงษ์ ตำบลตลาดยอด อำเภอพระนคร จังหวัดพระนคร เมื่อวันพุธที่ ๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๔๒๒ ตรงกับปีเถาะ และได้ถึงแก่กรรมด้วยโรคชรา โดยอาการสงบ ที่บ้านเลขที่ ๖๑ ซอย "เทเวศร์ ๑ ถนนวิสุทธิกษัตริย์ ตำบลบางขุนพรหม อำเภอพระนคร จังหวัดพระนคร เมื่อวันเสาร์ ที่ ๒๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๑๐ เวลา ๑๐.๐๐ น. สิริรวมอายุได้ ๘๘ ปี ๒ เดือน ๒๒ วัน

คุณแม่ เป็นบุตรีคนที่สามของคุณตาจางวางแห และคุณยายแสง ซึ่งเป็นช่างทอง และขายเพ็ชร์นิลจินดา มีพี่น้องร่วมสายโลหิตเดียวกัน เป็นสตรี รวม ๔ คน คือ:-

๑. นางสาย ลอประยูร

๒. นางสร้อย -(ไม่ทราบนามสกุล)

๓. นางสิน กิจสุวรรณ

๔. นางสุ่น ใจอ่อนน้อม

คุณแม่ เมื่อได้แต่งงานแล้วประมาณ ๔ ปี คุณตาจางวางแหก็ได้ถึงแก่กรรม เมื่อได้รับมรดก จากคุณตาแล้ว ก็ได้อพยพครอบครัวไปอยู่ที่ตำบลบ้านกง อำเภอเสาไห้ จังหวัดสระบุรี ซึ่งเป็นบ้านเกิดเมืองนอนของคุณพ่อ ได้มาพักอาศัยอยู่กับพี่สาวและ พี่เขยคนโตของคุณพ่อ พี่สาวและพี่เขยคนโตของคุณพ่อไม่พอใจ เกรงว่าจะมาขอแบ่งมรดกที่นา ซึ่งพี่สาวและพี่เขยของคุณพ่อ ยังปกครองอยู่ จึงหาเรื่องทะเลาะวิวาทอยู่เสมอ ในที่สุดญาติทางพี่เขยใหญ่ได้ช่วยกันกลุ้มรุมทำร้ายคุณพ่อจนเกือบจะเอาชีวิตไม่รอดจึงได้เกิดเป็นความฟ้องร้องกันขึ้น คุณแม่ต้องได้รับความทุกข์ระทมใจมากต้องวิ่งขึ้นวิ่งล่องระหว่างตำบล บ้าน

กงกับตัวจังหวัดสระบุรี จนมาพบกับเจ้าคุณพระยาพิชัยรณรงค์สงคราม เจ้าเมืองจังหวัดสระบุรีโดยบังเอิญท่านรู้จักกับครอบครัวของคุณแม่ที่กรุงเทพ ฯ เป็นอย่างดี เพราะท่านอยู่ที่วัดสามพระยา เมื่อท่านได้ทราบความเดือดร้อนจากคุณแม่แล้ว ท่านจึงสั่งให้อพยพครอบครัวให้เข้าไปอยู่ในจวนกับท่าน คุณพ่อและคุณแม่พร้อมด้วยพี่สาวและพี่ชาย ก็ได้เข้ามาอยู่ในความอุปการะของท่านเจ้าคุณและคุณหญิง จนกระทั่งเรื่องเดือดร้อนต่าง ๆ หมดไป และได้รับความเมตตา ปราณี จากท่านเจ้าคุณและคุณหญิงด้วยความผาสุขจนข้าพเจ้าได้เกิดมาเป็นบุตรของคุณแม่ เมื่อวันที่ ๒๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๔๔๙ ที่จวนของเจ้าคุณ ฯ คุณแม่ได้อยู่ในความอุปการะคุ้มครองของท่านได้ประมาณ ๖ ปี ก็ได้ออกมาประกอบอาชีพเลี้ยงครอบครัวทางวิชาช่างทองอยู่ที่ตลาดปากเพรียว จังหวัดสระบุรี

คุณแม่ถึงแม้จะมีร่างกายค่อนข้างเล็ก แต่ว่าจิตใจของท่านแข็งแกร่ง ไม่ค่อยย่นย่อท้อถอยต่อความทุกข์ยากลำบากใด ๆ ทั้งสิ้น ได้พยายามกอบกู้เลี้ยงดูลูก ๆ ให้

ได้รับการศึกษาอย่างดีทุกคนจนกระทั่งลูก ๆ ทุกคนสำเร็จวิชาอาชีพตามลำดับดังนี้ :-

พี่สาวคนโต (นางกรองทรัพย์ สุนทรนนท์สำเร็จวิชาจากโรงเรียนเบญจมราชาลัย) และทางกระทรวงส่งมาเป็นครูใหญ่ที่โรงเรียนสตรีประจำจังหวัดสระบุรี ขณะนั้นโรงเรียนสตรีประจำจังหวัดชำรุดทรุดโทรมมาก ทางราชการไม่มีเงินที่จะซ่อมแซมทำให้เด็ก ๆ ได้รับความลำบากในสถานที่เรียนมาก บังเอิญสมเด็จพระพันวัสสาอัยยิกาเจ้าและทูลกระหม่อมฟ้าหญิงสมเด็จกรมหลวงเพ็ชรบุรีราชสิรินธร ได้เสด็จประพาสจังหวัดสระบุรี คุณแม่เห็นเป็นโอกาสเหมาะจึงได้นำบุตรสาว(นางกรองทรัพย์ สุนทรนนท์) ครูใหญ่โรงเรียนสตรีในขณะนั้นเข้าเฝ้า เพื่อขอพระราชทานเงินก่อสร้างโรงเรียนสตรีที่ชำรุดทรุดโทรมจนเป็นผลสำเร็จ พระองค์ทั้งสองทรงพอพระทัยในคำทูลขอเงินก่อสร้างโรงเรียนของคุณแม่ในครั้งนี้ด้วยความเต็มใจ และได้พระราชทานนามโรงเรียนสตรีที่ก่อสร้างใหม่นี้ว่า โรงเรียนสตรีประจำจังหวัดสระบุรี "สหายหญิง" และเป็นอนุสรณ์

ให้แก่เด็กนักเรียนสตรีรุ่นหลัง ๆ ได้ศึกษาเล่าเรียนอยู่จนทุกวันนี้ เวลานี้ นางกรองทรัพย์ สุนทรนนท์ เป็นข้าราชการบำนาญ

พี่สาวคนที่สองคือ นางสมบุญ เจริญวัย ก็ได้สำเร็จวิชาครูแผนกการเรือนจากโรงเรียนเบญจมราชาลัย และกระทรวงได้ส่งไปเป็นครูสอนวิชาการเรือน ที่โรงเรียนสตรีประจำจังหวัดสระบุรี "สหายหญิง" เป็นคนที่สอง

เมื่อคุณแม่ได้พี่สาวทั้งสองไปอยู่ด้วย เพื่อช่วยเหลือในการประกอบอาชีพทางครอบครัว ก็ค่อย ๆ ดีขึ้น คุณแม่พร้อมด้วยคุณพ่อได้นำพี่ชาย (นายอั้น กิจสุวรรณ) กับข้าพเจ้าไปฝากให้เล่าเรียนที่บ้านเจ้าคุณเจ้าพระยาธรรมศักดิ์มนตรีท่านเจ้าคุณได้มีเมตตาจิตต์อยากจะได้รับไว้แต่ท่านก็มีเด็กอยู่ด้วยหลายคน เกรงจะดูแลไม่ทั่วถึง ท่านจึงให้คนของท่าน นำไปฝากบ้านเพื่อนของท่านสองคน คือ ข้าพเจ้าได้อยู่กับเจ้าคุณ พระยาวิจิตรธรรมปริวัติส่วนพี่ชาย ได้อยู่บ้านคุณพระประสารอักษรพรรณ เมื่อพี่ชาย และข้าพเจ้าได้มาศึกษาอยู่ในกรุงเทพ ฯ ได้สองปี คุณพ่อได้ถึงแก่กรรมจึงเป็นภาระอันหนักที่คุณแม่จะต้องหาเงินส่งให้ลูก ๆ ได้ศึกษาเล่า

เรียนจนสำเร็จ หลังจากที่คุณพ่อได้ถึงแก่กรรมแล้ว คุณแม่ก็ได้ส่งน้องชาย คือ พ.ต. องอาจ (อ๊ิด) กิจสุวรรณ มาศึกษาเล่าเรียนที่กรุงเทพฯ อีกคนหนึ่ง และพักรวมอยู่กับข้าพเจ้าที่บ้าน พระยาวิจิตร์ธรรมปริวัติ

เมื่อพี่ชาย สำเร็จวิชาครู ป.ป. จากโรงเรียนฝึกหัดครูวัดบวรนิเวศน์แล้ว ก็ได้ออกไปเป็นครูที่โรงเรียนชายประจำจังหวัดสระบุรีต่อมาได้ลาออก แล้วเข้าไปเป็นครูสอนที่โรงเรียนอำนวยศิลป์ ซึ่งขณะนั้น ตั้งอยู่ที่ปากคลองตลาด เนื่องจากมีนิสัยไม่ชอบเป็นครู จึงได้ออกจากครูฝึกหัดวิชาช่างทองอยู่ที่ร้านสุพรรณศิลป์ ถนนบ้านตะนาวซึ่งเป็นร้านของพี่ชาย (พี่เจริญ นาควิเชษฎ์) จนสำเร็จและประกอบอาชีพทางช่างทองอยู่ที่ บ้านเทเวศร์ซอย ๑เลขที่ ๖๑ จนทุกวันนี้

ส่วนข้าพเจ้าได้สำเร็จวิชาเภสัชกรรมศาสตร์ จากจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย และรับราชการเป็นเภสัชกรเอกอยู่ที่แผนกเภสัชกรรมโรงพยาบาลศิริราช ขณะนี้เป็นข้าราชการบำนาญ และน้องชายคนเล็ก คือ พ.ต. องอาจ (อ๊ิด) กิจสุวรรณ ได้สำเร็จจากโรงเรียนนายร้อยทหาร

บก พระจุลจอมเกล้าฯ และออกรับราชการเป็นนายทหารสัญญาบัตร เป็นครูฝึกยุวชน ได้สมัครออกรบ เมื่อสงครามเอเชียบูรพา และได้ถึงแก่กรรมที่จังหวัดลำปาง คุณแม่ได้รับบำนาญพิเศษตกทอดจากน้องชายคนเล็กนี้จนกระทั่งถึงแก่กรรม

คุณแม่ได้รับความโศรกเศร้าระทมใจ เมื่อสายตาของท่านทั้งสองมองอะไรไม่เห็นเป็นครั้งแรกในชีวิตของท่าน แต่ก็เป็นคราว เคราะห์ดีที่ลูกๆ ทุกคนสำเร็จวิชาอาชีพหมดทุกคน จึงเข้าหลักสุภาษิตที่ว่าไว้ว่า "เรือร่มเมื่อจอด" การที่คุณแม่ต้องมาทุพลภาพด้วยโรคตาพิการ นี้ก็เนื่องมาจากแพทย์พื้นที่สระบุรี ได้แนะนำให้ถอนฟันในคราวเดียวกันนั้นออกหลายซี่จนหมดปาก เมื่อถอนหมดแล้ว ก็เริ่มทำให้สายตามัวลงๆ เป็นลำดับ ข้าพเจ้าจึงได้รีบรับคุณแม่ไปรักษาตัวและรักษาตา อยู่ที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ เป็นเวลานานถึง ๒ ปี อาการทางตาก็ไม่ดีขึ้น ในที่สุดตาทั้งสองข้างก็มองอะไรไม่เห็น ลูกๆ ได้ช่วยกันปลอบใจอยู่นาน จึงทำให้ท่านคลายความทุกข์ในครั้งนี้ลงได้ คุณแม่ต้องต่อสู้กับโรคมืดอยู่ร่วมทุกข์ร่วมสุข

กับลูก ๆ ตลอดมาเป็นเวลานานทำให้ข้าพเจ้าสงสารท่านมาก ต้องคอยดูแลปฏิบัติท่านด้วยความห่วงใย และไม่เคยทอดทิ้งท่านเลย ระหว่างที่ท่านยังไม่พิการทางโรคตาก็ได้สร้างบุญกุศล สร้างพระประธานร่วมกับชาวสระบุรีอยู่เสมอ ใครทุกข์ร้อนเดือดร้อนพอที่ท่านจะช่วยเหลือได้ท่านจะต้องยื่นมือเข้าไปช่วยเสมอ โดยไม่เห็นแก่สินจ้างรางวัลใดๆ ทั้งสิ้น จนทำให้ชาวสระบุรีที่อยู่ใกล้เคียงรักใคร่และนับถือคุณแม่มากยิ่งผู้ใหญ่ที่เป็นข้าราชการอยู่ในจังหวัดสระบุรีด้วยแล้ว จะต้องรักและนับถือคุณแม่เป็นส่วนมากเพราะคุณแม่เป็นช่างทอง พูดจาคล่องแคล่ว รู้จักที่สูงที่ต่ำ เมื่อใครได้พบปะวิสาสะด้วยแล้ว จะเป็นที่พอใจและรักใคร่ท่านเสมอ แม้เจ้าคุณเจ้าพระยาธรรมศักดิ์มนตรียังได้ชมเชยความสามารถของคุณแม่ต่อหน้าลูก ๆ ให้ฟังว่ามารดาของเธอเป็นสตรีที่มีจิตใจและกำลังใจแข็งแกร่งดังเหล็กเพ็ชร์ จะหาสตรีอื่นใดมาเปรียบเทียบได้ยาก พูดจาก็ฉะฉานเฉียบแหลม แม้สามีจะจากไป เมื่อลูกยังเล็กอยู่ก็ยังอุส่าห์หาเงินเลี้ยงครอบครัวส่งเสียลูกให้ลูกได้เล่าเรียนจนสำเร็จ ขอให้ลูก ๆ ทุกคนจงถือเอาเป็นแบบฉบับไว้

คุณแม่เมื่อตาทั้งสองข้างมองอะไรไม่เห็น ก็ได้อยู่ร่วมทุกข์ร่วมสุขกับลูก ๆ ตลอดเวลาอยู่ในกรุงเทพ ฯ และใส่บาตร์วันละ ๓ องค์ทุกวันมิได้ขาด ก่อนจะเข้านอน ก็สวดมนต์เสดาะเคราะห์ให้กับลูก ๆ ทุกคน และขอพรเทพยเจ้าให้ปกป้องรักษาลูก ๆ ให้ปลอดภัยจากสัตรูและภยันตรายต่าง ๆ เป็นนิจ เป็นเวลานาน ประมาณ ๓๕ ปี คุณแม่มีความรักและห่วงใยข้าพเจ้ามาก ข้าพเจ้าก็เป็นห่วงท่าน และสงสารท่านมากเช่นเดียวกัน คุณแม่เริ่มป่วยมากเมื่อราวต้นเดือนกันยายน ๒๕๑๐ เป็นไข้หวัดและมีอาการไอ รับประทานอาหารไม่ได้ กำลังเริ่มอ่อนเพลียลง ข้าพเจ้าและหมอชยันต์ สุนทรนนท์ บุตรของพี่สาวคนโตได้ช่วยกันให้การรักษาพยาบาลจนอาการค่อย ดีขึ้นเป็นลำดับ เมื่อคุณแม่อาการดีขึ้น รับประทานอาหารได้ตามปกติแล้วก็เข้าใจว่า คงจะไม่เป็นอะไร ข้าพเจ้าและหมอชยันต์ ก็ได้หมั่นมาเยี่ยมอยู่เสมอ ครั้นถึงวันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๑๐ ตรงกับวันเสาร์ เวลา ๑๐.๐๐ น. คุณก็ได้จากพวกลูกทุก ๆ คนไป โดยข้าพเจ้าก็มาเยี่ยมไม่ทันและไม่ได้เห็นใจ นอกจากพี่ชายและพี่สะใภ้ที่ได้อยู่เฝ้าปฏิบัติอย่าง

ใกล้ชิด ๒ คน เท่านั้น และท่านก็ไม่ได้สั่งเสียถึงใคร และจากไปด้วยความสงบ ไม่มีความกระวนกระวายอย่างหนึ่งอย่างใด เลย

ด้วยกุศลผลบุญ และกรรมทั้งปวง ที่คุณแม่ได้สร้างสมเอาไว้ ตลอดระยะเวลาที่มีชีวิตอยู่ รวมทั้งอานิสงส์แห่งกุศลที่ลูก ๆ ทุกคน และบรรดาญาติมิตรทั้งหลายได้บำเพ็ญอุทิศให้ จงนำส่งดวงวิญญาณของคุณแม่ไปสู่สุคติสัมปรายภพนั้น ๆ ด้วย.

อนุโมทนา

อาจารย์สมโพธิ์ กิจสุวรรณ ได้มาปรารภกับข้าพเจ้าว่า ในงานฌาปนกิจศพ คุณแม่สิน กิจสุวรรณผู้เป็นมารดา ในวันที่ ๔ เมษายน ๒๕๑๑ ณ เมรุวัดมกุฎกษัตริยาราม

มีความประสงค์จะขอพิมพ์หนังสือในชุด "กฎแห่งกรรม" เพื่อแจกเป็นอนุสรณ์ในงานครั้งนี้ ข้าพเจ้าได้อนุญาตให้จัดพิมพ์ได้ตามความประสงค์

ขอขอบคุณอาจารย์สมโพธิ์ กิจสุวรรณ ที่ได้กรุณาให้เกียรติอันสูงแก่หนังสือชุดนี้ ได้กรุณาจัดพิมพ์แจกจ่าย มุ่งหวังในการกุศลเป็นข้อใหญ่ เหมาะสมกับการเวลาที่ชาวโลกกำลังตกอยู่ในความเสื่อมทราม ในด้านศีลธรรม ทางจิตใจ ขาดหลักปฏิบัติขาดตัวอย่างที่ดีงาม ได้ช่วยเผยแพร่เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแล้วให้กว้างขวางออกไป หากหนังสือชุดนี้ เกิดความดีเป็นบุญกุศล ข้าพเจ้าขออธิษฐานอุทิศความดีทั้งหมดจงดลบรรดาลให้วิญญาณของคุณแม่สิน กิจสุวรรณ ไปสู่สุคติ ในสัมปรายภพตามความปรารถนา ของท่านเจ้าภาพทุกประการ เทอญ

๕๕๒ ถนนเพชรบุรี พระนคร

(ท. เลียงพิบูลย์)

สารบาญ

ความกตัญญู



อันความกตัญญูกตเวทีของชาวไทยเรานั้น ถือเป็นประเพณีมีมาตั้งแต่โบราณกาล เราจะพบได้จากหลักศิลาจารึกของพ่อขุนรามคำแหงมหาราช เมืองสุโขทัย ดังที่ข้าพเจ้าจะได้อัญเชิญคำจารึกเป็นลายสือไทย ที่ท่านผู้ชำนาญในทางโบราณคดีได้ พยายาม อ่านจนได้ ใจความ ข้าพเจ้าขอคัดตอนหนึ่งว่า

เมื่อชั่วพ่อกู กูบำเรอต่อพ่อกู กูได้ตัวเนื้อตัวปลา กูเอามาแก่พ่อกู กูได้หมากส้มหมากหวาน อันใดกินอร่อยดี กูเอามาแก่พ่อกู กูไปตีหนังวังช้างได้ กูเอามาแก่พ่อกู กูไปท่บ้านท่เมือง ได้ช้างได้งวง ได้ปั่วได้นาง ได้เงินได้ทอง กูเอามาเวนแก่พ่อกู พ่อกูตายยังพี่กู กูพร่ำบำเรอแก่พี่กู ดังบำเรอแก่พ่อกู พี่กูตายจึงได้เมืองแก่กูทั้งกลม

นี่ก็เป็นหลักฐานที่จะชี้ให้เห็นว่า ประเพณีไทยถือความกตัญญูเป็นหลักใหญ่ในสมัยโบราณ คล้ายจะเป็นมรดกตกทอดเก่าแก่มาก่อน สมัยพ่อขุนรามคำแหงมหาราชกรุงสุโขทัยเมื่อมาถึงในยุคปัจจุบันนี้ รู้สึกว่าประเพณีศีลธรรมอันดีของชาวไทยได้เสื่อมทรามลง ดังจะได้เห็นได้รู้จากข่าวสาร ทั้งในหนังสือพิมพ์ประจำวัน และข่าวกระจายเสียงวิทยุอยู่ประจำ เป็นเรื่องที่น่าเศร้าใจอย่างที่เราๆ ท่านๆ ได้รู้กันแล้ว และก็ภูมใจที่เราสามารถรักษาประเพณีนี้ตลอดมาถึงรัชสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ ถือความกตัญญูรู้คุณบิดามารดาปู่ย่าตายาย และครูบาอาจารย์ทั้งผู้มีพระคุณทั้งหลาย เป็นหลักสำคัญควรปฏิบัติ

แต่บัดนี้ประเพณีอันดีงาม ของชาติไทยกำลังจะหมดความหมายลงทุกที ฝ่ายผู้เฒ่าผู้แก่ที่เกิดในรัชกาลที่ ๕ ต่างก็มีความรู้สึกเศร้าใจ บางท่านก็พูดว่า

"ถ้าหากว่าต่อไปผู้คนขาดศีลธรรม ขาดความกตัญญูรู้คุณบิดามารดา ครูบาอาจารย์ผู้มีพระคุณทั้งหลายมากขึ้นกว่านี้ บ้านเมืองก็จะเกิดมิคสัญญี ความเดือดร้อน

จะเกิดขึ้นทุกหย่อมหญ้า เพราะคนชั่วมากกว่าคนดี ถ้าคนเราได้ละทิ้งประเพณีที่ดีงามมาแต่ยุคโบราณ บ้านก็จะไม่เป็นบ้าน เมืองก็จะไม่เป็นเมือง ข้าพเจ้าเคยอ่านพบหลักฐานชาวต่างประเทศบันทึกไว้ต่อจากหลักศิลาจารึกยุคพระร่วงเจ้ากรุงสุโขทัย ก็ได้หลักฐานในยุคสมัยแผ่นดินสมเด็จพระนารายณ์มหาราช ได้มีจดหมายเหตุบันทึกของเอกอัครราชทูตพิเศษของสมเด็จพระเจ้าหลุยส์ที่ ๑๔ ซึ่งเป็นพระเจ้าแผ่นดินประเทศฝรั่งเศสสมัยนั้น ท่านเอกอัครราชทูตพร้อมคณะได้เดินทางมาเจริญพระราชไมตรีในพระนครศรีอยุธยา ท่านผู้นั้นคือ มองสิเออร์ เดอ ลา ลูแบร์ ท่านได้บันทึกในจดหมายเหตุใน ปี พ.ศ. ๒๒๓๑ บรรยายถึงเรื่องราวของคนไทยในสมัยนั้นอย่างชัดเจน มีเหตุผลแน่นอนกว่าฝรั่งอื่น ๆ ที่เคยเขียนมาก่อน ข้าพเจ้าขอคัดมาเล่าสู่กันฟังคงจะเกิดประโยชน์บ้าง เพื่อจะได้มีโอกาสพิจารณาศึกษานิสัยของคนไทยในครั้งสมัยโบราณ ในความเห็นของชาวต่างประเทศที่เข้ามาในกรุงสยามได้กล่าวชมเชยไว้ว่า

กรุงศรีอยุธยาประเทศสยามนั้น ชาวไทยมีนิสัยใจคอความประพฤติในความรู้สึกว่าบุตรมีความรักใคร่เคารพอยู่ในโอวาทของบิดามารดา เป็นคนว่านอนสอนง่าย เชื่อถ้อยฟังคำที่บิดามารดาสั่งสอน ส่วนบิดามารดาก็วางตนอยู่ในศีลธรรม มีน้ำใจดีมีความเมตตากรุณาให้ความเอ็นดูอ่อนโยนต่อบุตร ไม่ข่มขู่บังคับบุตรจนเกินไป วางตนให้เป็นที่รักใคร่นับถือ ทำตนเป็นที่พึ่งของบุตร จะกล่าวถ้อยคำอันใดก็ล้วนแต่มีเหตุผลทางศีลธรรม ฉะนั้นโอวาทของบิดามารดาทั่วไปของชาว ไทยจึง มี อานุ ภาพเป็นคำปกาศิตที่บุตรจะต้องปฏิบัติ เพราะเป็นการฝึกตนให้เป็นคนดี บิดามีอำนาจปกครองรับผิดชอบในครอบครัว หากบุตรไปก่อเหตุร้ายมีคดีอาญาใด ๆ เกิดขึ้นในแผ่นดินแล้ว ถ้าบุตรหลบหนีไปตามจับไม่ได้ บิดามารดาก็จะร่วมรับโทษ ถูกเฆี่ยนโบยและถูกจองจำ จนกว่าบุตรจะเข้ามามอบตัวรับโทษเพื่อถ่ายแทนบิดามารดา ส่วนบุตรเมื่อหลบหนีพ้นไปแล้ว เมื่อได้ทราบว่าบิดามารดาต้องรับโทษแทนตัว ก็มีจิตใจสงสารไม่สามารถจะหลบหลีกต่อไป ด้วยความรักใคร่เคารพกตัญญู ก็หวนกลับ

มามอบตัว แม้จะถูกโบยถูกฆ่าก็ยอมรับชะตากรรมให้ทางการพิจารณาโทษของตนต่อไป

ท่านลาลูแบร์ คงจะทราบซึ้งถึงชีวิตคนไทยในสมัยนั้น ที่บุตรมีความกตัญญูกตเวทีต่อบิดามารดา จึงได้เขียนยกย่องไว้อย่างจับใจว่า แม้บุตรจะมีโอกาสที่จะหนีเอาตัวรอดไปได้ เพราะเกรงกลัวโทษที่จะต้องได้รับ แต่บุตรก็ไม่ยอมเห็นแก่ตัวทำเช่นนั้น และไม่มีบุตรคนใดที่จะยอมปล่อยให้บิดามารดาตกเป็นนักโทษถูกจองจำแทนตน แม้จะเกรงกลัวในโทษที่ตนจะได้รับก็ตาม แต่ความกตัญญูกตเวทีต่อผู้มีพระคุณสูงเหนือกว่าชีวิต จึงเป็นที่น่ายกย่องสรรเสริญ

พูดถึงในด้านการอบรมซึ่งบิดามารดามีต่อบุตร ท่านเอกอัครราชทูต ลาลูแบร์ สังเกตเห็นจึงได้กล่าวไว้ว่า

คนไทยตั้งใจอบรบฝึกฝนให้บุตรประพฤติตน อยู่ในที่ชอบ ให้ได้การศึกษาเล่าเรียนมีอัธยาศัยดีงาม มีความสงบเสงี่ยมเจียมตน พอใจที่สงบปากสงบเสียง จะไม่กล่าวถ้อยคำอันใดที่เป็นการก้าวร้าวให้เป็นที่กระทบกระเทือนจิตใจของผู้อื่น และไม่เป็นที่พอใจของผู้ฟังสำหรับแขก

เมืองหรือชาวต่างประเทศ คนไทยมักจะปริปากพูดน้อย จะไม่ยอมพูดอะไรออกมาโดยไม่ได้คิดเสียก่อน และจะไม่ยอมพูดในสิ่งที่ไม่จำเป็น ฉะนั้นคำพูดของคนไทยจึงอ่อนหวาน เป็นที่เชื่อถือได้ว่ามีสัจจะ เพราะพูดออกมาด้วยน้ำใสใจจริง

คนไทยมีภาษาที่จะใช้แสดงความเคารพยกย่องให้เกียรติ เป็นคำผิดแผกกว่าคำธรรมดาสามัญ สำหรับผู้น้อยพูดกับผู้ใหญ่ดีกว่าภาษาฝรั่งเศส เป็นคำที่ใช้กับเจ้านายและขุนนางผู้ใหญ่และคณะชาวฝรั่งเศสที่มาในนามของราชทูตก็ได้รับเกียรติ ได้รับคำยกย่องอย่างสูง

เมื่อพูดถึงการศึกษาเล่าเรียนในสมัยกรุงศรีอยุธยาครั้งรัชสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราชนั้น ท่านลาลูแบร์ได้กล่าวไว้ว่า การเล่าเรียนศึกษาวิชาในครั้งนั้นพระภิกษุสงฆ์ทำหน้าที่เป็นครูสอนทั้งอ่านและเขียน ทั้งได้อบรมสั่งสอนให้เป็นผู้อยู่ในศีลธรรม สอนให้รู้หลักทางพระพุทธศาสนาตลอดจนพุทธประวัติ ยังสอนภาษาบาลีตลอดจนกฎหมายทางบ้านเมืองตามธรรมดาพระภิกษุสงฆ์ต้องอุปสม

บทในพระพุทธศาสนาเป็นเวลานานปี ได้ศึกษาเล่าเรียนมีความรู้ลึกซึ้ง เชี่ยวชาญทั้งทางโลกและทางธรรมฉะนั้น คนไทยจึงนิยมส่งบุตรเข้าวัดเพื่อรับการศึกษาหาวิชาความรู้ต่าง ๆ จากพระภิกษุสงฆ์ผู้เป็นอาจารย์ บางคนก็ให้บุตรหลานของตนเข้าบรรพชาเป็นสามเณร เพื่อศึกษาด้านศีลธรรมในทางพระพุทธศาสนาหาความรู้ต่อไป

นี่ก็เป็นหลักฐานแสดงว่า คนไทยเราได้ยึดถือความกตัญญูกตเวทีเป็นหลัก นับแต่สมัยดึกดำบรรพ์ตลอดมา จึงมีความอยู่ดีกินดี บ้านเมืองอุดมสมบูรณ์ มีทรัพย์ในดินสินในน้ำเป็นเมืองแห่งพระบวรพุทธศาสนา เป็นหลักแห่งความจริง ให้ผลแก่ผู้ปฏิบัติธรรมได้เห็นทันตา และตลอดมาจนรัชสมัยแห่งกรุงรัตนโกสินทร์ ก็ได้มีหลักฐานของนักการทูตชาวอังกฤษผู้หนึ่งมีนามว่า ดอกเตอร์ ยอห์น ครอเฟิด ท่านผู้นี้ได้บันทึกเรื่องราวต่าง ๆ ที่ได้พบได้เห็นอย่างสนใจของเมืองไทย ในรัชสมัยแผ่นดินของสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัยในรัชกาลที่ ๒ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ เมื่อปี พ.ศ. ๒๓๖๔ ท่านดอกเตอร์ ยอห์น ครอเฟิด ได้รับคำสั่งจากท่านผู้สำเร็จราชการแห่งอินเดียของอังกฤษ

ในสมัยนั้น ให้เป็นทูตเข้ามาเจริญทางพระราชไมตรีกับพระเจ้ากรุงสยามได้กล่าวไว้ว่า

คนไทยในประเทศสยามมีขนบธรรมเนียมประเพณีและอารยธรรมสูงสุดในบรรดาชาวชาติต่าง ๆ ในเอเชียแถบร้อน ซึ่งตั้งอยู่ระหว่างประเทศอินเดียและประเทศจีน นี่เป็นหลักฐานพอที่จะเชื่อได้ว่า การบันทึกในสายตาของชาวต่างประเทศชั้นปัญญาชนในยุคนั้น ทำให้มองเห็นวัฒนธรรมของไทยสูงเด่น เป็นที่ยกย่องของผู้ที่รู้เห็นของชาวต่างประเทศ ที่ได้คบค้ากับชาวไทยทั่วไปในสมัยโบราณ

บัดนี้มาถึงยุคปัจจุบัน ซึ่งโลกกำลังปั่นป่วนเพราะชาวโลกกำลังเสื่อมโทรม แห่งศีลธรรมมีจิตใจเหี้ยมโหดดุร้าย ต่างก็คอยแย่งชิงอำนาจเห็นแก่ตัว โลกกำลังต้องการสันติภาพ แต่ความสงบสุขสันติภาพจะมีได้ก็จะต้องให้ชาวโลกเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน และย่อมจะต้องอาศัยศีลธรรม มีความเมตตาปรานีเป็นข้อใหญ่ ถ้าจิตใจมนุษย์ยังโลภหลง คอยเอารัดเอาเปรียบไม่มีสัจจะ มีแต่ความหลอกลวง สัญญาใดก็ไม่เกิดผลตราบใด ตราบนั้นโลกก็จะอยู่ไม่เป็นสุข เรื่องเล็กน้อยก็จะกลายเป็นเรื่อง

ใหญ่โต หากต่างให้ความเห็นอกเห็นใจ มีศีลธรรมรักษาสัจจสัญญา เรื่องใหญ่ก็จะกลายเป็นเรื่องเล็ก เรื่องเล็กๆ น้อยๆ ก็จะไม่เกิดขึ้น แต่ในปัจจุบันนี้ศีลธรรมและประเพณีก็ยังไม่สุดสิ้น วัฒนธรรมและประเพณีเก่าแก่หาได้สูญสิ้นไปไม่ยังมีผู้ยึดถือไว้ฝึกฝนอบรมกุลบุตรให้ ปฏิ บัติได้ผลตลอดมา ข้าพเจ้านึกถึงเรื่องความกตัญญูนี้ก็เพราะว่า

วันหนึ่งเพื่อนที่รักใคร่นับถือกับข้าพเจ้ามาเก่าแก่แต่วัยรุ่นได้มาหา เราไม่ได้พบกันเป็นเวลาช้านาน แม้เราจะอยู่ในพระนครด้วยกัน เพราะต่างคนก็มีภาระกิจที่จะต้องรับผิดชอบไม่เหมือนเมื่อครั้งวัยหนุ่มไม่มีภาระกิจที่ต้องกังวล เราได้แต่ท่องเที่ยวขึ้นเหนือล่องใต้ หัวหกก้นขวิด เพราะห่วงภาระยังไม่เกิดขึ้น เรายังมีตำแหน่งต่ำๆ ในทางญาติเป็นเพียงลูกและน้องและพี่น้าอาว์อย่างสูง แต่ต่อมาเราก็ได้รับตำแหน่งสูงขึ้นเป็นพ่อเป็นลุง ซึ่งเป็นตำแหน่งภาระที่หนักเบาตามจำนวนสายโลหิตซึ่งเป็นพลเมือง อยู่ในความรับผิดชอบของเรา และในปัจจุบันนี้ เราได้รับตำแหน่งสูงขึ้นเป็นตาเป็นปู่ ซึ่งแม้ว่าเราไม่อยากจะรับ มัน

หมายถึงความชราเป็นไม้ที่ใกล้ฝั่ง แต่ธรรมชาติก็ยัดเยียดให้เรารับจนได้ นี่แหละทำให้เราเหินห่างกันไป นาน ๆ จึงจะได้พบกันสักครั้งเพราะเราต่างมีอาชีพไปคนละทาง

วันนั้นเพื่อนได้สนทนากันในเรื่องความกตัญญูของคนในยุคปัจจุบัน จึงได้ทราบว่าเพื่อนเคยไปอเมริกา และการไปอเมริกาคราวนั้น ก็ถือโอกาสไปในงานรับปริญญาของบุตรชาย และไปแสดงความขอบคุณพวกครูบาอาจารย์ที่ลูกได้จดหมายยกย่องมาว่า ได้ให้ความกรุณาช่วยเหลือทุกสิ่งทุกอย่างจนได้เรียนจบ ข้าพเจ้าฟังแล้วก็เพลอยปลื้มใจ บางครั้งเพื่อนเล่าถึงเหตุการณ์ของบุตรชายเมื่ออยู่ในอเมริกาให้ฟัง ทำให้ข้าพเจ้าตื่นตันใจไปด้วย ฉะนั้นจึงคิดว่าความกตัญญูนั้นผู้ใดยึดถือไว้ได้ย่อมจะเป็นศิริ มงคลแก่ตนเองและเป็นที่รักใคร่เอ็นดูของผู้อื่น เช่นเรื่องบุตรของเพื่อนเป็นต้น

เพื่อนได้เล่าว่า "ก่อนที่ผมจะส่งบุตรไปศึกษาต่อต่างประเทศนั้น ผมได้อบรมสั่งสอนถึงความประพฤติในสิ่งใดควรไม่ควร สอนให้มีความกตัญญูกตเวที ให้รู้บุญคุณต่อผู้มีพระคุณให้เคารพผู้เฒ่าผู้แก่ นี่เป็นหลักสำคัญที่

ประเพณีอันดีงามของเราชาวไทย ผมเองก็ได้รับการอบรมจากพ่อแม่มาเหมือนกันจึงสอนลูก อย่าได้ทิ้งหลักอันนี้ ขอให้นึกว่าเราเพียงแต่ไปศึกษาเล่าเรียนวิชาความรู้ มิใช่จะไปเอาอย่างประเพณีของเขามาด้วย เพราะโลกได้ยกย่องนับถือว่าวิชาความรู้ทางโลกทางวิทยาศาสตร์ของเขาเจริญก้าวหน้ามาก เป็นที่รู้กันทั่วไป แต่ประเพณีของเราสอนให้มีความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณนั้น มีศีลธรรมซื่อสัตย์สุจริตเป็นที่ยกย่องนับถือของชาวต่างชาติแต่ครั้งโบราณมาแล้ว บุตรชายของผมคนโต ได้ศึกษาสำเร็จได้ปริญญาโทและเข้ารับราชการชั้นเอกในปัจจุบันนี้ คนที่สองได้ทำวิทยานิพนธ์ได้รับการยกย่องในหนังสือพิมพ์ทางอเมริกา และบุตรชายคนเล็กได้จากกรุงเทพ ฯ ไปเรียนต่อที่อเมริกาเมื่อปี ๑๙๕๙ เมื่อไปถึงก็เข้าศึกษาที่ COFFEYVILLE COLLEGE, KANSAS, U.S.A. เป็นครั้งแรกและไปหาบ้านเช่าก็ไปได้บ้านของผู้เฒ่าสองสามีภรรยา จึงได้ตกลงเช่าห้องอยู่ตลอดมา ท่านผู้เฒ่าทั้งสองนี้ ฝ่ายสามีเป็นช่างไม้รับซ่อมแซมสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ เท่าที่คนอายุมากจะทำได้ ส่วนรายได้ก็พอเลี้ยงชีพโดยไม่ฝืดเคืองนัก ต่อ

มาชายชราผู้สามีก็ถึงแก่กรรมลง บุตรของผมก็ช่วยเหลือทุกอย่างในงานศพ เท่าที่พอจะช่วยทำได้

ในงานศพของชายผู้เป็นสามี จึงรู้ว่าหญิงชรานั้นมีบุตรหลายคน เพราะได้มีพวกบุตรหลานทั้งชายหญิงจากรัฐต่าง ๆ มาในงานฝังศพตามประเพณีครั้งนี้พร้อมหน้ากัน บุตรของสามีภรรยาชราคู่นี้ ต่างก็เติบโตมีครอบครัวแยกย้ายกันไป มีหลักฐานในการงานอาชีพต่าง ๆ กันบ้างก็เป็นอาจารย์สอนในมหาวิทยาลัย บุตรทั้งชายหญิงต่างก็มีรถยนต์ส่วนตัวด้วยกันทุกคน เมื่อมาในงานฝังศพผู้เป็นบิดาเสร็จแล้ว พวกลูก ๆ ต่างก็พากันแยกย้ายกลับไปที่อยู่ของตน มิได้เหลียวแลสนใจหญิงชราผู้เป็นมารดาว่า ความเป็นอยู่จะเป็นอย่างไร คล้ายกับเป็นคนอื่นที่ไร้ญาติขาดมิตร ไม่ใช่มารดากับบุตร ปล่อยให้หญิงชราผู้เป็นแม่ ได้รับความเศร้าโศกเสียใจว้าเหว่อยู่แต่ผู้เดียว แต่ก็ได้อาศัยนักเรียนไทยบุตรชายของผมผู้อยู่ใกล้ชิด เป็นผู้คอยช่วยเหลือปลอบโยนให้คลายความเศร้าโศก ระลึกถึงสามีที่ตายจากไป และช่วยให้ความว้าเหว่น้อยลงบุตรของผมได้ปฏิบัติแม่เฒ่าผู้นี้คล้ายกับแกเป็น ญาติ ผู้ใหญ่ อันสนิท

ของเรา ให้ความเคารพนับถือให้ความเห็นอกเห็นใจ ทำให้แกเกิดความรักใคร่ เห็นความดีที่บุตรของผมเอาใจใส่ปฏิบัติช่วยทุกอย่างที่จะช่วยได้ จึงทำให้แกคลายความเศร้าโศกลงได้ แกจึงรักใคร่ยิ่งกว่าบุตรของแกในความรู้สึกปัจจุบันเวลานั้น

การที่ต้องเสียสามีของหญิงชรา ทำให้รายได้ในการครองชีพฝืดลง แม้จะมีรายได้จากรัฐบาลให้การสงเคราะห์คนชราก็ไม่มากนัก มิได้ทำให้อยู่ดีกินดี ฉะนั้นนอกจากความว้าเหว่แล้ว การเงินก็ยังอยู่ในขั้นไม่เพียงพอที่สุดต่อมาหญิงชราก็ได้ขายบ้านที่เป็นสมบัติชิ้นเดียวนำเงินไปฝากประจำในธนาคาร เพื่อหวังดอกเบี้ยเลี้ยงชีพต่อไปแล้วมาเช่าบ้านอยู่อีกแห่งหนึ่ง และบุตรชายของผมก็ได้มาเช่ารวมอยู่ด้วย อย่างใกล้ชิดกับหญิงชรา เพราะสงสารว่าแกอยู่อย่างโดดเดี่ยว จึงคอยเอาใจใส่ดูแลคอยปลอบโยนให้แกมีชีวิตแช่มชื่นขึ้น แม้แต่จะขายบ้านแล้วได้นำเงินไปฝากธนาคาร หวังดอกเบี้ยก็ยังไม่พอการใช้จ่ายความสนิทสนมระหว่างหญิงชรากับบุตรของผม ซึ่งเป็นนักเรียนไทยนั้น ทำให้แกมีชีวิตสดชื่นขึ้นบ้าง ที่มีคนเอา

ใจใส่ช่วยเหลือดูแลอย่างใกล้ชิด ไม่ต้องขอร้องและไม่หวังสิ่งใดตอบแทน หญิงชราซาบซึ้งถึงความดีของบุตรชายผมผู้นี้ตลอดมา บางครั้งหญิงชราคิดถึงพวกลูก ๆ หลาน ๆ อยากจะพบอยากจะเห็น จึงได้เขียนจดหมายไปถึง ขอให้พาลูกหลาน ๆ ไปหาแกบ้าง เพราะแกว้าเหว่ แต่ก็ได้รับคำตอบจากพวกลูกว่าเสียเวลาเพราะทางไกล ถ้าคิดถึงหลานจริง ๆ ก็ให้หญิงชราผู้แม่ขึ้นรถประจำทางไปหา วันหนึ่งหญิงชราได้ปรารภขึ้นกับบุตรชายของผมว่า เงินที่ได้จากการสงเคราะห์คนชรา และเงินที่ขายบ้านฝากไว้ในธนาคารประจำ เพื่อให้ได้ดอกเบี้ยมาใช้จ่ายก็ดี แต่ยังไม่พอกับค่าครองชีพประจำเดือน จะขอเงินพวกลูก ๆ ก็เกรงจะผิดหวังจะขายหน้า

บุตรชายผมจึงบอกว่า "ตามประเพณีของไทยเรานั้นบุตรจะต้องเลี้ยงดูบิดามารดา เมื่อเวลาแก่เฒ่าเป็นการตอบแทนที่บิดามารดาเลี้ยงบุตรมา และให้การศึกษา ถ้าบุตรมีฐานะดีก็จะนำบิดามารดาไปอยู่ร่วมบ้านให้ความสุขสบาย ฉะนั้นการที่จะออกปากกับบุตรนั้น ไม่เป็นสิ่งที่ควรละอาย บิดาผมเลี้ยงดูคุณปู่ คุณย่า ให้มีความสุขมาแล้ว และก็

ได้สั่งสอนให้ลูกๆปฏิบัติตาม แม้ผมจะมาศึกษาอยู่ในอเมริกาแล้ว บิดาผมก็ยังตักเตือนมาทางจดหมายให้รักษาศีลธรรมและประเพณีไว้เสมอ"

หญิงชราพูดขึ้นว่า "ทำไมประเพณีที่บ้านของเธอถึงได้มีวัฒนธรรมดีเช่นนี้ ทำไมฉันจะได้รู้จักกับบิดามารดาของเธอที่ได้อบรมสั่งสอนให้เธอได้ดี เหมือนพระเจ้าส่งเธอมาให้เป็นลูกฉันเมื่อยามชรา เมื่อลูกอันแท้จริงของฉันเขาต่างไม่สนใจ ฉันอยากจะจดหมายไปขอบใจบิดาของเธอซึ่งทำให้ฉันมีลูกที่ยิ่งสุภาพเรียบร้อยเป็นคนไทย ฉันรักเธอมากและซาบซึ้งถึงคุณความดี คิดว่าเธอเป็นลูกรักของฉันตลอดไป ทำไมประเพณีของเธอผิดประเพณีของเรา จะเล่าให้เราฟังได้ไหม"

บุตรชายของผมได้บอกว่า "ขนบธรรมเนียมประเพณีของชาวไทยมีมาแต่โบราณกาลแล้วว่า ให้บุตรมีความเคารพนับถือบิดามารดา มีความกตัญญูกตเวที ให้ความเคารพนับถือผู้สูงอายุเหมือนญาติสนิท เมื่อจะทำสิ่งใดพอที่จะช่วยเหลือได้ ก็ช่วยเหลือด้วยความเคารพ และเต็มใจ ไม่มีความรังเกียจ นี่ถ้าเป็นเมือง

ไทยพวกบุตรจะต้องมีหน้าที่คอยดูแล เลี้ยง ดูบิดา มารดา เมื่อวัยชราให้มีความสุข ไม่ให้ได้รับความเดือดร้อนใด ๆ ไม่ให้บิดามาริดในวัยชราต้องว้าเหว่ จะแวดล้อมไปด้วยบุตรหลานจะคอยระวังไม่ทำอะไรให้เป็นที่กระทบ – กระเทือนจิตใจ เราถือว่าบิดามารดาเป็นพระเจ้าของลูก ๆ ”

เมื่อหญิงชราได้ฟังเช่นนั้น ก็ร้องไห้พลางพูดว่า “ประเพณีของเราไม่สนใจกับคนแก่ เขา ปล่อยไว้ให้อยู่ตามยถากรรมตามลำพัง”

บุตรของผมก็มีความสงสารขอร้องให้หญิงชราเร่งมีจดหมายไปบอกพวกลูกให้มาพร้อมหน้ากันที่บ้านแก บอกว่ามีเรื่องสำคัญจะปรึกษาหารือด้วย ถ้าพวกลูก ๆ มาถึงก็ขอให้แกชี้แจงเหตุผลให้ลูก ๆ ช่วยเหลือ หญิงชรานั้นแรก ๆ ก็ไม่ค่อยจะกล้าเขียนจดหมายไปนัดพวกลูก ๆ เพราะกลัวพวกลูก ๆ จะปฏิเสธก็จะได้อาย แต่ก็หนคำวิงวอนและรับรองจากบุตรชายของผมว่า คนอเมริกันกับคนไทยก็มีจิตใจคล้ายกันที่มีจิตใจเมตตากรุณา หากขนบธรรมเนียมประเพณีปฏิบัติมานั้น ผิดแผกแตกต่างกัน แต่

แต่ก็จะปรับปรุงให้เข้ากันได้ในทางที่ดีงาม คิดว่าบุตรชายหญิงของแกผู้มีความรู้ คงจะพิจารณาเหตุผลแล้วก็คงจะเห็นดีเห็นงามด้วย

เมื่อหญิงชราได้ฟัง และทนคำอ้อนวอนรบเร้าบุตรชายของผมไม่ไหว ทั้งแกก็มีความเกรงใจรักใคร่เหมือนบุตรในไส้ จึงจำต้องเขียนจดหมายไปบอกพวกลูกหลานตามคำขอร้อง ครั้นถึงวันกำหนดนัดพวกลูก ๆ ชายหญิงก็มากันพร้อมหน้าตามเวลานัดไว้ เมื่อบุตรมาพร้อมหน้ากันแล้ว หญิงชราก็พูดขึ้นว่า

"การที่แม่เรียกมาพร้อมหน้ากันนี้เป็นความคิดของนักเรียนไทยซึ่งได้ปฏิบัติแม่ คอยปลอบโยนแม่ให้หายจากความว้าเหว่ และได้เล่าถึงประเพณีของคนไทย บุตรจะต้องรับเลี้ยงดูบิดามารดาเมื่อยามชรา ไม่ให้ได้รับความอนาทรร้อนใจในบั้นปลายของชีวิต แม้เขาจะเป็นคนละชาติกับเรา แต่เขาก็ปฏิบัติแม่และช่วยเหลือทุกอย่าง เท่าที่เขาจะช่วยได้ มิได้มีความรังเกียจ เมื่อเขาเห็นว่าแม่มีรายได้เล็กน้อย ไม่เพียงพอกับรายจ่าย ก็ขอร้องให้แม่มีจดหมายเรียกร้องไปให้พวกลูก ๆ มาพร้อมหน้ากัน เพื่อ

จะได้หาทางที่จะช่วยเหลือ ให้แม่พ้นจากความยากลำบาก เพราะแม่อายุมากแล้วจะอยู่รบกวนพวกลูกไปอีกไม่ นาน ก็จะจากไป แม่เองก็เกรงใจพวกลูก ๆ ไม่อยากจะรบกวน ไม่กล้าจะจดหมายไปบอก แต่นักเรียนไทยผู้นี้ได้รบเร้าให้แม่จดหมายไปบอก ทั้งเขาบอกว่าเขารู้จิตใจคนอเมริกันดีว่าเป็นคนมีเหตุผลและศีลธรรมนิสัยคล้ายคนไทย ฉะนั้นแม่จึงกล้าเขียนไปบอกลูกให้มานี่แหละเป็นต้นเหตุ ขอให้ลูก ๆ พิจารณาหาทางให้แม่ได้รับความสบายใจในบั้นปลาย เพื่อให้แม่มีชีวิตอยู่ต่อไปได้ โดยไม่ยากแค้นเท่านั้นก็พอใจแล้ว"

พวกลูก ๆ ได้ฟังแม่กล่าวเช่นนั้น ก็มองดูตากันแล้วก็ขอเวลาประชุมตกลง ขอความเห็นกันก่อนว่าควรจะทำอย่างไรดี เมื่อพวกลูก ๆ ของหญิงชราได้ขอความเห็นจากพวกพี่ ๆ น้อง ๆ ต่างก็ลงความเห็นว่า คนชาติอื่นมีประเพณีคุณธรรมได้มาช่วยเหลือมารดาทุกอย่าง ทุก ทาง เพื่อให้คนแก่รู้สึกมีชีวิตจิตใจสดชื่น ซึ่งพวกเราผู้เป็นลูก ๆ ต่างก็ทอดทิ้งมิได้มาดูแลความทุกข์สุขแกเลย ฉะนั้นต่อไปนี้ขอให้แบ่งหน้าที่ผลัดกันมาเยี่ยมเยี่ยนแกเดือนละครั้ง ส่วน

การที่จะช่วยค่าครองชีพนั้น ต่างคนต่างตกลงสมัครใจจะออกค่าเลี้ยงดู บางคนที่มีฐานะดีก็ออกเงินเดือนละ ๓๐ ดอลล่าร์ และบางคนก็ออกให้เดือนละ ๒๐ ดอลล่าร์ เมื่อรวบรวมแล้วหญิงชราก็ได้เงินเดือนจากลูก ๆ อีกประมาณเกือบสองร้อยดอลล่าร์ต่อเดือน เมื่อได้บวกกับดอกเบี้ยที่ได้จากธนาคารและเงินสงเคราะห์คนชรา ก็เกือบสามร้อยดอลล่าร์แล้ว

เมื่อพวกลูก ๆ ได้ตกลงกันเป็นที่เรียบร้อยและบอกให้แกทราบ หญิงชราดีใจจนน้ำตาไหล เพราะแกมองเห็นอนาคตที่จะพ้นความทุกข์ยากลำบาก เที่ยวกอดพวกบุตรสาวบุตรชายแสดงความขอบใจตื่นเต้นและมีความยินดี ต่อจากนั้นหญิงชราก็ไม่ว้าเหว่ เพราะพวกลูกหลานผลัดกันมาเยี่ยมเยียนดูแล ทั้งการเงินก็มิได้ขัดสนเหมือนแต่ก่อน บั้นปลายชีวิตก็คล้ายกับชาวไทยผู้หนึ่ง ไม่แห้งแล้ง มีความสดชื่นกว่าแต่ก่อนมาก นับว่านักเรียนไทยได้ทำประโยชน์แก่ตัวแกอย่างดียิ่ง

ต่อมาเมื่อปี ๑๙๖๔ บุตรชายของผมก็ได้ทำปริญญาสำเร็จในวิชา BUSINESS ADMINISTRATION, B. SC

บุตรชายได้จดหมายแจ้งมาถึงผมว่าพวกครูบาอาจารย์ ต่างชื่นชมยินดีที่ได้ทราบข่าวที่แกได้ทำให้หญิงชรา ได้พ้นจากความทุกข์ยากลำบากอย่างหญิงชราทั่ว ๆ ไปในอเมริกามากลายเป็นหญิงชราที่มีบุตรหลานเอาใจใส่ และทุกคนช่วยค่าเลี้ยงชีพนอกจากเงินที่ได้จากสงเคราะห์คนชราแล้วก็ยังมีพวกลูก ๆ ช่วยเหลือประจำเดือน ผู้รู้และหญิงชราต่างก็มีความยินดียกย่องถึงผมผู้เป็นบิดา ที่ได้อบรมให้ความรู้ในประเพณีศีลธรรมแก่บุตร จนได้สร้างกรรมดีไว้ทางจิตใจมนุษย์ด้วยขนบประเพณีของไทย จนเป็นที่น่าชื่นชมยินดีนี่เป็นต้นเหตุที่ผมไปรับบุตรชายเมื่อได้รับปริญญาและถือโอกาสได้ไปเยี่ยมครูบาอาจารย์ ที่ได้รักใคร่บุตรชายของผม และหญิงชราที่ได้โอดครวญถึงคุณความดีในตัวบุตรชายของผมอย่างฝังจิตใจ ผมได้รับการต้อนรับจากพวกครูบาอาจารย์ของบุตรชาย ด้วยการมารับที่สนามบินและมีการเชิญเลี้ยงอาหารและแสดงความยินดี แม้แต่พวกลูก ๆ ของหญิงชราต่างก็มาต้อนรับแสดงความยินดีกับผมด้วย

สิ่งที่เศร้าใจผมอย่างไม่รู้ลืมในครั้งนั้นก็คือ เมื่อหญิงชราพอรู้ว่าผมจะพาบุตรชายกลับเมืองไทย แกก็เสียอกเสียใจตัดพ้อร้องไห้รำพันออกมาอย่างหมดสติลืมตัวว่า

"โธ่ นี่จะเอาลูกชายของฉันไปไหน ลูกชายที่เป็นคนไทยที่ฉันรักยิ่งชีวิต ถ้าฉันไม่มีลูกชายคนนี้ฉันต้องตายแน่"

แต่เมื่อแกได้สติแกก็แสดงความเสียใจและขอโทษที่แกพูดออกมาอย่างไม่รู้ตัว น้ำตาของหญิงชราไหลนองหน้าบุตรชายของผมและตัวผมเองก็อดกลั้นน้ำตาไม่ได้ เมื่อได้พยายามปลอบใจแกว่า เมื่อกลับไปเมืองไทยแล้ว จะพยายามหาโอกาสมาเยี่ยมแกอีก จะไม่ยอมลืมแกเป็นอันขาด เมื่อถึงวันที่เราจะออกเดินทางกลับ ก็มีพวกครูบาอาจารย์ และชาวบ้านต่างก็มีจิตใจอันงามได้มาที่สนามบิน หญิงชราอุตส่าห์มาส่ง แต่แสดงความเสียอกเสียใจร้องไห้อาลัยในตัวบุตรชายของผม เราต้องปลอบโยนแกให้สร่างคลายความเศร้าโศก สัญญาว่าจะส่งข่าวทางจดหมายถึงแกเดือนละครั้งเป็นอย่างน้อยตลอดไป ในวันที่ผม

เดินทางออกจากอเมริกานั้นเป็นภาพที่ประทับใจในชีวิตของผมอย่างไม่รู้ลืมตลอดไป จึงอยากจะพูดว่า ALTHOUGH COFFEYVILLE IS A SMALL TOWN BUT THE PEOPLE HERE ARE VERY NICE, KIND AND HELPFUL.

นี่แหละ เป็นต้นเหตุทำให้ผมเดินทางไปรับลูกที่อเมริกา หญิงชราและบุตรชายของผมก็ได้มีจดหมายโต้ตอบส่งข่าวทุกข์สุขถึงกันเสมอตลอดมา

■ ■ ■

คติที่ตรงกันข้าม

■

เช้ามืดวันหนึ่งตอนฟ้ายังไม่สาง แสงเงินแสงทอง ยังไม่จับท้องฟ้า ข้าพเจ้ายังจำได้ดีว่า เรากำลังจะเดินทาง ไปต่างจังหวัดโดยทางรถยนต์ เราร่วมเดินทางด้วยกัน ๕ นาย ไม่มีสุภาพสตรีร่วมทางไปด้วย การเดินทางครั้งนั้น เราตั้งใจจะไปพักผ่อนและหาความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ไปด้วยป่าเขาลำเนาไม้ตามธรรมชาติ พ้นจากแสงสีที่อัดแอ ในพระนคร

ก่อนที่จะออกจากพระนคร มุ่งหน้าไปตามทางหลวง เราตกลงกันว่าจะไปหาโจ๊กรองท้อง ก่อนจะออกเดินทาง ไปหาอาหารหนักเอาข้างหน้า จึงไปจอดรถที่หน้าร้านขาย โจ๊กแห่งหนึ่ง เมื่อจอดรถเรียบร้อยก็เดินเข้าไปเลือกที่นั่ง ในร้านได้ตามชอบใจ เพราะยังไม่มีคนอื่นมาก่อนเรา เรา สั่งโจ๊กใส่ไข่ตามจำนวนคนแล้ว เราก็คุยกันตามสบาย เวลานั้นท้องถนนเงียบสงัด ร้านค้าอื่นๆ ยังปิดเงียบ นานๆ จะมีรถยนต์ผ่านสักคัน จะมีแต่พ่อค้าแม่ค้าหาบผักและพืช สินค้าสดไปขายตลาด ส่วนมากเป็นชาวจีน เห็นจะเป็น

เพราะ เวลา ที่เงียบสงบ อากาศตอนนี้ เยือก เย็น และ สดชื่น เหมาะสม กับเวลา นอน หลับ พักผ่อน ของ ประชาชน ทั่วไป ยกเว้น พวกที่ มีอาชีพ บางอย่างที่ ต้องหากินตื่นแต่ดึกนอนแต่หัวค่ำ หรือนอนกลางวันออกหากินกลางคืน ผิดกับอาชีพอื่น ขณะที่เรากำลังสนทนาในท่ามกลางความสดชื่นอยู่ในร้านขายโจ๊กนั้น เราก็เห็นชายสองคนเดินเข้ามาในร้าน เขากวาดสายตามองดูพวกเรา แล้วก็เดินผ่านไปสั่งจีนในร้านอย่างผู้มีอำนาจ แสดงความยิ่งใหญ่ว่า

"เฮ้ย เอาโจ๊กมาสองชาม ใส่เครื่องในมาก ๆ ใส่ไข่ชามละสองใบ รีบทำมาให้ข้าก่อน เร็วที่สุด กินแล้วจะรีบไป"

คนทั้งสองแต่งกายก็เรียบร้อยดี แต่แสดงกิริยาหยาบคาย ตีสีหน้าจะให้เห็นเป็นคนดุยิ้มไม่เป็น เพื่อจะให้คนอื่นมองเห็นบุคคลิกลักษณะเป็นคนเอาจริงเอาจัง เจ้าตัวผู้แสดงคงจะหลงนึกว่าโก้เก๋ตัวพอง นึกว่าคนอื่นเขาคงกลัว ข้าพเจ้าหันไปดูลูกจ้างในร้านโจ๊ก ต่างก็มีสีหน้าไม่สบายใจคล้ายว่าจะรำคาญและเกรงกลัว คนปรุงโจ๊กหันมามองข้าพเจ้าคล้ายจะขอความเห็น เพราะเกรงใจพวกเราสั่งก่อน

และทั้งคงเกรงว่า หากพวกเราเป็นอันธพาลก็คงไม่ยอมให้หักหน้า เรื่องก็คงจะเกิดขึ้น ที่สุดความเสียหายก็จะไม่พ้นร้านโจ๊ก ข้าพเจ้ารู้ที จึงพยักเป็นสัญญาณว่าให้เขาก่อนได้ ทำให้คนขายโจ๊กรู้สึกโล่งใจ จัดปรุงมาให้ชายทั้งสองตามความประสงค์ ความจริงมิใช่ว่าเราจะเกรงกลัวคนอันธพาลสันดานหยาบที่แสดงออกมานั้นก็หาไม่ แต่พวกเราชอบความสงบ เวลานั้นเราทั้ง ๕ คนรวมอายุก็เกือบสามร้อยปีแล้ว ทั้งเราพบคนอันธพาลก็ไม่ชอบแสดงกิริยาพาลตอบ หากไม่จำเป็นจริงๆ แล้วเราก็จะอดทนหลีกเลี่ยงจนถึงที่สุด เราถือว่าการสะกดใจนิ่ง ข่มความโกรธด้วยความไม่โกรธตอบนั้น ย่อมจะคลี่คลายเหตุร้ายกลายเป็นดี เหตุการณ์ที่กำลังจะร้ายแรงก็ผ่านไปได้เข้าสู่ความปกติ ทั้งพวกเราได้ผ่านชีวิตมามากพอที่จะรู้สิ่งใดดีสิ่งใดชั่ว สิ่งใดผิดสิ่งใดถูก ฉะนั้น เหตุเกิดขึ้นเพราะอารมณ์จึงไม่เคยมีในพวกเรา

หลังจากชายทั้งสองสั่งเพิ่มเติมจนอิ่ม และพอใจแล้ว ก็เดินออกจากร้านขายโจ๊กไปเฉยๆ คล้ายกับตนเป็นเจ้าของร้าน พวกเรามองตามหลังดูชายทั้งสองด้วยความสังเวชใจ หลังจากชายทั้งสองออกไปจากร้านแล้ว

เสียงคนจีนในร้านก็หันหน้าพูดกันอย่างส่งเสียงดังขึ้น คล้ายกับโต้เถียงกันระหว่างลูกจ้างในร้าน ข้าพเจ้าพยา-ยามจะถามคนในร้าน แต่ก็เห็นชายผู้มีท่าทางเป็นเจ้าของร้านขยิบตา แล้วสั่นหัวคล้ายจะบอกไม่ได้ ข้าพเจ้าก็ไม่สนใจเมื่อเขาไม่บอก

หลังจากกินข้าวต้มโจ๊ก แล้วเราก็ขึ้นรถออกเดินทางมุ่งหน้าตรงไปยังจุดหมาย เวลานั้นข้าพเจ้าเป็นคนขับ เราทั้ง ๕ คนต่างก็มีความรู้สึกตะขิดตะขวงใจ ที่เห็นมนุษย์ขอบเบียดเบียน ต่างก็ถกกันถึงว่า ชายทั้งสองที่ร้านขายโจ๊กคือใคร ข้าพเจ้าคิดว่าคงจะเป็นพวกอันธพาลนักเลงคุมถิ่น ซึ่งพวกนี้มีอิทธิพล ที่มีอกฎหมายคอยกวาดล้าง แต่ชาวบ้านที่ถูกเบียดเบียนมักจะไม่ร่วมมือด้วย จึงลอยนวลอยู่ได้ หากชาวบ้านร่วมมือกับเจ้าหน้าที่แล้ว เหตุการณ์เช่นนี้คงจะไม่มีขึ้น เพื่อนบางคนก็เห็นด้วย ว่าเป็นพวกอันธพาล แต่บางคนก็ไม่เห็นด้วยเราจึงถกเถียงหาความจริงกันมาตลอดเวลา และได้สนทนาถึงชีวิตที่ผ่านมา

เพื่อนคนหนึ่งนั่งข้างข้าพเจ้าพูดว่า ผมนึกได้ว่าเคยพบเหตุการณ์ที่ตรงกันชนิดนี้ในร้านขายอาหารโจ๊กแห่งหนึ่ง

ในจังหวัดพระนครเช่นเดียวกัน ในเวลานั้นผมยังชอบเดินเล่นเช้ามืด แบบมอนิ่งว็อค เมื่อเดินไปถึงจุดหมายแล้วก็แวะเข้าไปกินโจ๊ก ครั้งนั้นเมื่อเข้าไปสั่งโจ๊กแล้วกำลังนั่งคอยก็มีชายสูงอายุผู้หนึ่ง ถือไม้เท้านุ่งกางเกงขาสั้นใส่ถุงและรองเท้าดำ เดินเข้ามาในร้าน ผมเห็นคนจีนในร้านต่างก็ออกไปต้อนรับโค้งอย่างเคารพ จนท่านผู้สูงอายุยกมือแล้วเดินเข้าไปนั่งข้างในเรียบร้อย เจ้าของร้านรีบกุลีกุจอจัดแจงรินน้ำชาใส่ถ้วยกระเบื้อง ย่อตัวลงประคองถ้วยน้ำชาขึ้นสองมือ ส่งให้ท่านด้วยกิริยานอบน้อม ท่านโบกมือคล้ายว่าอย่าต้อนรับขับสู้ท่านเกินไป

พวกในร้านต่างก็แสดงกิริยาท่าทางยินดีด้วยใจจริง ผมเองในเวลานั้นก็มองเห็นว่า ชายสูงอายุนี้ท่านคงจะเป็นผู้ทำคุณประโยชน์แก่เจ้าของร้านนี้มาก จึงทำให้คนจีนในร้านนิยมชมชื่น หลังจากท่านได้กินโจ๊กเสร็จ ท่านก็หยิบเงินตามราคาวางไว้ที่โต๊ะ แล้วท่านก็จัดแจงเดินออกมา เจ้าของร้านรีบหยิบเงินคืนให้ แต่ท่านยกมือขึ้นห้ามแล้วพูดว่า

"ที่ฉันมานี่ ฉันไม่ใช่มาเบียดเบียนคนอื่น ฉันทำราชการตั้งแต่หนุ่มจนแก่ จนออกรับเบี้ยบำนาญไม่เคยเบียดเบียนใครเลย ให้ความเป็นธรรมด้วยกันทุกคน ฉันเห็นใจว่า การทำมาค้าขายกว่าจะได้กำไรมาก็ต้องอดทนอาบเหงื่อต่างน้ำ ได้เงินมาด้วยความยากลำบาก อดหลับอดนอนหากินด้วยน้ำพักน้ำแรงโดยสุจริต อย่างนี้ฉันกินเปล่า ๆ ไม่ลง พูดตรง ๆ ว่าฉันสงสาร และฉันก็ไม่เคยกินของใครเปล่า ๆ แต่ฉันก็ขอบใจที่มีน้ำใจดีต่อฉัน"

พูดแล้วท่านก็เดินถือไม้เท้าออกไปจากร้านทันที ไม่ยอมรับเงินคืน ผมส่ายตามองดูคนจีนในร้านนั้น แสดงใบหน้า ถึงความเคารพยกย่องใจบริสุทธิ์ทั้งภายนอกภายใน ผมมองเห็นสภาพในวันนั้นก็เดาออก มองเห็นความดีของท่านในอดีต อย่างน้อยก็เป็นผู้ที่ซื่อสัตย์สุจริตในราชการ ทำให้เกิดปีติปลาบปลื้มที่เห็นคนดี

หลังจากท่าน ได้เดินออกจากร้านอาหารข้าวต้มโจ๊กไปแล้ว ผมได้พยายามถามคนในร้านว่าท่านผู้นั้นคือใคร แต่เคราะห์ร้ายไปหน่อย ที่คนจีนคนนั้นแกพูดไทยได้งู ๆ ปลาๆ ไม่เข้าใจคำถามของผม คำไหนแกไม่รู้คำไทยก็พูดคำจีน

พูดแล้วก็ยังใช้มือบอกใบ้เพื่อให้ผมเข้าใจ พร้อมทั้งยกนิ้วหัวแม่มือชูขึ้นสูงพร้อมทั้งกล่าวคำจีน ที่แกนึกคำไทยไม่ออก ผมก็เดาเอาบ้าง คงจะไม่ห่างไกลมากนัก แกจะคงบอกว่าท่านผู้นี้เป็นขุนนางตงฉิน มีความซื่อสัตย์สุจริตมีคนจีนยกย่องบูชามาก เป็นที่หนึ่งที่ไม่ชอบกินเครื่องเส้นผิดกับพวกกังฉิน มีแต่ขูดรีด เลือดเนื้อประชาชนคนจีนเกลียดที่สุด แต่ข้าพเจ้า ก็ไม่สามารถ จะทราบนาม และ ยศศักดิ์ ตำแหน่งของท่านผู้นั้นจากคนจีนที่รู้ภาษาไทยงูๆ ปลาๆ จึงมองหาเจ้าของร้านซึ่งเข้าใจว่าพอจะพูดกันรู้เรื่องบ้าง แต่ก็ไม่รู้หายไปไหน เลยทำให้เดาเอาเองว่า ท่านคงตำแหน่งนายอำเภอ หรือไม่ก็คงเป็นนายตำรวจ หรือขุนนางมีตำแหน่งที่ใกล้ชิดประชาชนทั่วไป ผมไม่แน่ว่าจะผิดหรือถูก เสียดายสมัยนั้นมีคนจีนพูดไทยได้น้อยมาก เพราะยังไม่มี การบังคับ โรงเรียนจีนให้สอนหนังสือไทยเหมือนยุคปัจจุบันนี้ เหตุการณ์ได้ผ่านมานานแล้ว ผมเสียใจที่ไม่มีโอกาสได้ทราบชื่อของท่านผู้นั้น พอจะให้คุณนำมาเขียนไว้เพื่อเป็นเกียรติแก่ลูกหลานเหลนต่อ ๆ กันไป เป็นอมตะเหมือนเปาบุ้นจิ้นของชาวจีน

คนดี–คนชั่ว



เย็นวันหนึ่ง ข้าพเจ้าได้มีโอกาสไปในงานเลี้ยงฉลองคล้ายวันเกิดครบห้ารอบของท่านผู้เคยรักนับถือกันมาเก่าแก่ มีงานในบริเวณเขตบ้านที่กว้างขวางใหญ่โต สนามหญ้าตัดเรียบ มองดูคล้ายปูลาดด้วยพรมสีเขียวสดผืนใหญ่รอบ ๆ สนามปลูกไม้ดอกออกดอกบานเต็มต้นทั่ว ๆ ไป มีสีต่าง ๆ สวยสดงดงาม ส่วนไม้ใบก็จัดไว้เป็นพวกเป็นหมู่เป็นกอเป็นระเบียบ ระยะห่างกันแต่พองาม พวกสุภาพสตรีเมื่อเข้าในเขตบ้านได้เห็นไม้ดอกไม้ใบ ก็ต้องร้องอุทานด้วยความตื่นเต้นว่า "อุ๊ย ! สวยงามเหลือเกิน" แต่สำหรับข้าพเจ้าเห็นแล้วก็ทำให้เพลิดเพลินและสบายใจ อดนึกไม่ได้ว่า นี่เป็นการแสดงถึงความมั่งคั่งของเจ้าบ้านที่สามารถจะเนรมิตรให้เป็นสวนสวรรค์ภายในเขตบ้านได้ตามใจชอบเจ้าของบ้านหรือเจ้าภาพเวลานี้มีชื่อเสียง มีคนนับหน้าถือตาผู้หนึ่งในสังคมของเมืองไทย แต่เป็นคนดีเสมอต้นเสมอปลาย ไม่เคยลืมเพื่อนฝูงเมื่อครั้งวัยหนุ่ม ๆ

เย็นวันนั้น ข้าพเจ้าได้พบเพื่อนฝูงเก่าแก่หลายท่าน เราต่างมีความยินดีชวนกันยกเก้าอี้ออกมานั่งโคนต้นไม้ ห่างไกลจากหมู่คน เพื่อหาโอกาสจะได้สนทนากันได้อย่างเต็มที่ตามลำพังล้วนแต่พวกเรา เพราะนาน ๆ จะได้มีโอกาสพบปะเพื่อนเก่าแก่มากคนมาพร้อมหน้ากันสักครั้งหนึ่ง บางท่านไม่ได้พบกันมาเป็นเวลานานนับสิบ ๆ ปี บางท่านก็ไปเป็นขุนนางอยู่ต่างจังหวัด พอลาออกจากราชการแล้วก็ถือโอกาสตั้งรกรากครอบครัวอยู่บ้านนอก ถือสันโดษมักน้อย นาน ๆ จะเข้ามาเมืองหลวงสักครั้งหนึ่ง ฉะนั้นเราจึงมีความดีใจ ต่างก็รื้อฟื้นชีวิตเก่า ๆ ขึ้นมาคุยกันใหม่ เรียกร้องความสนิทสนมเหมือนเมื่อครั้งหนุ่ม ๆ ใครมีอะไรเรื่องเก่า ๆ นึกได้ก็นำมาเล่าสู่กันฟัง บางครั้งก็งัดเอาเรื่องเก่าแก่ขำขันพอที่จะทำให้เพื่อน ๆ หัวเราะจนท้องคัดท้องแข็งไอจามสำลักได้ เราก็ช่วยกันขุดขึ้นมาเล่าให้กันฟัง มันทำให้บรรยากาศสดชื่น กระชับความสัมพันธ์แนบแน่นเป็นกันเองยิ่งขึ้น

ในงานคืนนั้น เจ้าภาพได้จัดพิณพาทย์ไม้นวมมาบรรเลงเพลงไทยเดิม มีหญิงสาวใหญ่นักร้องเสียงไพเราะ

มาร้องส่ง เสียงจึงทุ้ม ๆ เย็น ๆนิ่มนวลสบายใจ เหมาะสำหรับพวกเรา ไม่ชอบเผ็ดร้อนโลดโผน ผิดกว่าบางงานที่ข้าพเจ้าเคยพบ เขาจัดดนตรีสมัยใหม่ยังใช้เครื่องขยายเสียงมี กลอง ฉาบ ดังจนแสบแก้วหู พูดคุยก็ไม่รู้เรื่อง แต่ก็ยังมีผู้อยากสนทนากับข้าพเจ้า ทั้งๆ ที่เสียงดนตรีกลบเสียงพูด ข้าพเจ้าก็ได้แต่มองดูปากคู่สนทนา พอได้จังหวะก็พยักหน้าเพื่อให้คู่สนทนาไม่เก้อ ตัวเราก็ไม่เสียกิริยาแสดงว่าตั้งอกตั้งใจฟัง แต่ความจริงก็ไม่รู้ว่า เขาพูดเรื่องอะไร ต่อเมื่อวงดนตรีหยุดพักจึงบอกความจริงให้รู้ว่าหูไม่ค่อยดี เท่าที่คุยให้ฟังนั้นไม่รู้เรื่องอะไรเลยเพราะไม่ได้ยิน แล้วเราต่างก็หัวเราะกันอย่างขบขัน ดนตรีสมัยใหม่เหมาะสมกับหนุ่มสาว สำหรับพวกนิยมชอบเอาเพลงชาติอื่นเขามาร้อง นึกว่าตัวเราเองถ้ายังหนุ่ม ๆ ก็คงจะมีความรู้สึกเช่นเดียวกัน แต่เมื่อมีอายุแล้วรู้สึกว่าไม่มีเพลงและดนตรีชาติใดดีกว่าเพลงไทยเดิม ซึ่งมีความไพเราะนิ่มนวล อ่อนหวาน เย็นซึ้งเข้าถึงความรู้สึกภายในด้วยความละเอียดอ่อน ในศิลปการร้องบรรยายเนื้อเรื่องเหมือนจะล่องลอยไปตามเสียงเพลงและเสียงดนตรีบรรเลง เหมาะ

สมกับชีวิตไทย ๆ คิดว่าผู้มีอายุคงจะมีความคิดเห็นเช่นเดียวกับข้าพเจ้าที่ชอบเพลงนิ่มนวลเย็น ๆ ไม่ชอบเพลงที่ร้อนแรงแสบแก้วหู

เมื่อถึงเวลาหนึ่งทุ่มตรง เจ้าภาพได้เชิญเลี้ยงอาหารแบบช่วยตัวเอง (บูเฟ่) ด้วยการจัดตั้งโต๊ะยาวไว้ข้างสนามมุมหนึ่งเป็นอาหารไทย ๆ โต๊ะยาวอีกโต๊ะหนึ่งตั้งไม่ห่างไกลกันนักมีอาหารจีน และโต๊ะยาวอีกโต๊ะหนึ่งมีอาหารฝรั่งตั้งเรียงมีช่องเดินผ่านได้สะดวกทุกโต๊ะ มีจานชามขนาดใหญ่ใส่อาหารเรียงราย เพื่อจะให้ผู้มาในงานเลือกหารับประทานได้ตามความพอใจ ส่วนอีกมุมหนึ่งห่างไกลพอสมควรอยู่โดดเดี่ยว เป็นโต๊ะที่จัดอาหารอิสลาม และมีชาวไทยอิสลามคอยบริการตักอาหารให้ผู้ที่ต้องการ นอกนั้นอีกมุมหนึ่งก็มีโต๊ะผลไม้และของหวาน มีบาร์เครื่องดื่มสุราไทยและต่างประเทศ ทั้งเบียร์น้ำอัดลมต่าง ๆ เป็นที่ถูกใจของนักดื่มทั่วไป

ข้าพเจ้าเห็นว่าการเลี้ยงแบบนี้เป็นระเบียบและสดวกดี เมื่อถึงเวลาต่างก็เข้าไปตักอาหาร ใครต้องการอาหารไทยหรือจีนแขกฝรั่ง เลือกได้ตามโต๊ะมากน้อยตามชอบใจ

ใครจะมาช้ามาเร็ว อาหารเขามีไว้คอยเพิ่มเติมตามโต๊ะเสมอ ผิดกับโต๊ะจีนเราจำเป็นต้องไปนั่งรอคอยเกินเวลา บาง งานกำหนดเวลาลงมือรับประทาน ๑๘.๓๐ น. ไปนั่งคอย ๒๐.๐๐ น. กว่าก็ยังรอต่อไป บางท่านไม่มีอะไรรองท้อง มาแต่บ้าน เพราะเคยกินเวลา ๑๘.๐๐ น. ก็หิวจนทนไม่ ไหว ค่อย ๆ เลี่ยงแอบกลับไปก่อนที่จะยกอาหารมาตั้งโต๊ะ ก็มี นี่เพราะแขกพวกเราส่วนมากมัวโอ้เอ้จนเคยตัว ทำให้ พวกชาวต่างประเทศที่เชิญเขามาตรงเวลาต้องนั่งคอย คง จะนึกว่างานเลี้ยงของคนไทยคนจีน นี่ดูไม่มีระเบียบเลย โดยมารยาทแล้ว เขาก็ไม่กล้าติ ไม่กล้าบ่นต่อหน้า แต่ ลับหลังเขาอาจไปพูดไปเล่าสู่กันฟัง นึกแล้วก็น่าละอายใจ ที่สุด สังคมของเราคงจะเห็นว่าเป็นเรื่องธรรมดาไม่สำคัญ จึงมิได้ช่วยกันปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น ปล่อยให้เป็นอยู่ อย่างนี้ตลอดมา เราควรจะมองเห็นเป็นเรื่องสำคัญมาก ถ้าเราคิดพิจารณาดูให้ดีแล้ว ย่อมจะมองเห็นความเสียหาย มากมาย เกี่ยวกับวัฒนธรรมเป็นประการแรก ถูกหาว่าไม่ ซื่อตรงต่อเวลา ทั้งพวกเราก็ชอบเชิญชาวต่างประเทศให้ เขามาเห็นแบบอย่างที่ไม่ดี เขาก็อาจจะตำหนิว่า คนไทย

ชอบโอ้เอ้ไม่ตรงเวลาแบบนี้ งานไหนก็งานนั้น เกือบจะเป็นนิสัยทำให้เสียหายส่วนรวม ไม่อยากนึกว่ามันเสียหายมากเพียงไร

ข้าพเจ้าเคยพบเคยเห็นบางงานที่เลี้ยงโต๊ะจีน เห็นแขกรับเชิญมาล่าช้าเกินกำหนดเวลาทานอาหาร ๑๙.๐๐ น. กว่าจะลงมือทานก็ ๒๐.๐๐ น. กว่า ก็นับว่าเกินเวลามากแล้ว แต่แขกบางคนบางพวกยังมาเลยเวลา ๒๑.๐๐ น.กว่า การเลี้ยงจวนจะสุดสิ้นลงแล้ว แขกพวกนั้นก็มายืนชะเง้อมองหาโต๊ะว่าง ทำให้เจ้าภาพลำบากใจ หากมีโต๊ะสำรองได้ก็ไม่มีปัญหาอะไร ถ้าจำกัดไม่มีโต๊ะสำรองไว้เจ้าภาพก็ไม่สบายใจ แม้แขกจะมาผิดเวลามากไม่นึกถึงอกผู้จัดงานทำความยุ่งยากให้แก่เจ้าภาพไม่มากก็น้อยทุกรายไป เรื่องนี้หากไม่แก้ไขให้มีระเบียบก็จะเป็นอย่างนี้ตลอดไปไม่สิ้นสุด อย่าเห็นเป็นสิ่งไม่สำคัญ ปัจจุบันนี้เราติดต่อกับชาวต่างประเทศมาก ฉะนั้นในสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ นี้ ไม่ควรจะให้ต่างชาติเข้าใจผิดคิดว่าเป็นนิสัยของคนไทย หากสังคมร่วมใจช่วยกันแก้ไขก็คงไม่ยากนัก เพียงแต่ในบัตรเชิญตอนท้ายระบุลงไปว่า "อาหารตรงเวลา หากผู้ใดขัดข้อง

มาไม่ได้โปรดตอบ" ผู้รับเชิญก็คงตรงเวลา แล้วเจ้าภาพทุกรายก็ต้องปฏิบัติให้ตรงต่อเวลา เป็นระเบียบ ช่วยกันรักษาความเที่ยงตรง สังคมช่วยกันดัดนิสัยคนโอ้เอ้ให้เป็นคนตรงเวลา เมื่อทุกคนปฏิบัติเหมือนกันกันทุกงาน ไม่ช้าก็จะเป็นระเบียบเดียวกัน พวกเจ้าภาพก็จะประหยัดค่าอาหารลงไปอีกมาก เมื่อรู้จำนวนแขกแน่นอน ข้าพเจ้าฝากข้อคิดนี้ไว้ให้อนุชนนำไปพิจารณา เพื่อปรับปรุงสังคมที่จะทำให้เจ้าภาพและผู้ที่รับเชิญมีความสบายใจขึ้นทุกฝ่าย หากยุคปัจจุบันแก้ไขไม่ได้หวังว่าอนาคตคงจะเกิดผลบ้าง

คืนนั้นเราได้รับความสนุกสนานในหมู่เพื่อนเก่า ซึ่งบางท่านก็ยังเป็นข้าราชการ และบางท่านก็เป็นนักการค้า และนักกฎหมายนักปกครอง อาหารแบบช่วยตัวเองทำให้พวกเรารวมพวกนั่งสนทนากันเป็นหมู่ และได้เลือกอาหารที่ถูกปากถูกรสนิยม ผสมที่ได้คุยกับเพื่อนเก่า ๆ อย่างออกรสสนุกสนาน ทำให้เจริญอาหารมากกว่าธรรมดา และทำให้เพื่อน ๆ ได้มีโอกาสปล่อยอารมณ์คลี่คลายความเคร่งเครียด เกิดความครื้นเครงรื่นเริง ทำให้ชีวิตสดชื่นแจ่มใสขึ้น เราต่างก็มีความพอใจที่มีโอกาสพบกัน

ในโลกนี้ไม่มีสิ่งใดแน่นอน ทุกอย่างย่อมจะเปลี่ยนแปลงไปได้อย่างนึกไม่ถึงและไม่รู้ตัว ปัญหาชีวิตเกิดขึ้นได้ไม่ว่าเวลาใด จะร้ายแรงใหญ่โตหรือเล็กน้อย แล้วแต่เหตุการณ์และผู้แก้ปัญหาจะปฏิบัติ

คืนนั้นท่ามกลางการสนทนากันอย่างสนุกสนานรื่นเริงสรวลเสเฮฮา ก็มีคนรับใช้จากบนตึกใหญ่ เที่ยวตามหาตัวเพื่อนผู้หนึ่งในพวกเรา แทนที่จะเรียกร้องทางขยายเสียงเช่นงานอื่น ๆ เห็นจะเป็นเพราะเพื่อนผู้นี้คุ้นเคยกับครอบครัวเจ้าบ้านมาก คนในบ้านทุกคนรู้จักดีและรู้ว่าเรามารวมกลุ่มอยู่ที่ไหน เมื่อหาผู้ต้องการพบ คนรับใช้ผู้นั้นก็บอกว่า 'มีผู้ขอพูดโทรศัพท์ด้วย' เพื่อนผู้ถูกตามตัวหันมาขอโทษพวกเพื่อน ๆ ไปพูดโทรศัพท์แล้วจะรีบกลับมาคุยกันให้สนุกใหม่ แล้วก็เดินตามคนรับใช้หายขึ้นไปบนตึกสักพักใหญ่ก็เห็นเดินกลับมามีสีหน้าบึ้ง แสดงอารมณ์ออกซึ่งความขึ้งเครียด ดวงตาแข็งกร้าวกัดกรามนูนด้วยความโกรธ มองเห็นก็รู้ว่ากำลังมีเรื่องกระทบกระเทือนใจมาก ทำให้เกิดโทษะจัด แต่เมื่อเดินเข้ามาในหมู่เพื่อนฝูงก็รู้สึกว่าได้พยายามระงับความรู้สึกภายใน ให้เข้าสู่ความ

เป็นปกติ เมื่อได้มานั่งลงระหว่างเพื่อนฝูงแล้ว ก็ยังไม่พูดอะไร เห็นจะแค้นจนพูดไม่ออก ทำให้เพื่อน ๆ มองเห็นได้ชัดถึงกิริยาที่ผิดปกติ แต่แล้วก็มีเพื่อนผู้หนึ่งอดรนทนความนิ่งของเพื่อนไม่ไหว จึงเอ่ยถามขึ้นว่า

"ถ้าทางบ้านมีเรื่องอะไรสำคัญ หรือแม่บ้านรู้เรื่องเราไปโดดร่มไว้ที่ไหนกระมัง ถึงได้แสดงกิริยาไม่คบายใจ"

เพื่อนผู้กำลังอยู่ในอารมณ์ไม่ปกติ ได้พยายามข่มความรู้สึกระงับอารมณ์เข้าสู่ความสงบ แล้วพูดขึ้นอย่างระมัดระวังว่า

"มันไม่ใช่เป็นเรื่องภายในครอบครัว มันเป็นปัญหานอกบ้าน ผมเป็นคนโชคร้าย พบแต่คนใจชั่วจิตทราม เห็นแก่ตัว คอยเบียดเบียน ผมหนีไม่พ้นคนใจบาป ไม่มีศีลธรรม มันคอยข่มเหงน้ำใจ เห็นจะสุดขีดของความอดทนเสียแล้ว"

เมื่อเพื่อนพูดมาถึงเพียงนี้แล้ว ก็รู้สึกว่าความกดดันอัดไว้ภายในกำลังจะระเบิดออกมาภายนอก เสียงพูดเริ่มจะสั่น โทษะกำลังจะเริ่มพุ่งออกมาอีก เพื่อนหยุดพูดพักหนึ่ง กำลังระงับต่อสู้กับความรู้สึกอันรุนแรงให้สงบลง

พวกเพื่อน ๆ ต่างก็นิ่งหยุดพูดเล่นเย้าแหย่สนุกสนานเช่นเมื่อครู่นี้ เพราะต่างรู้ว่ามันไม่ใช่เวลาจะพูดเล่นสนุกสนานในเวลาเพื่อนกำลังทุกข์เช่นนี้ เพื่อนทุกคนก็กำลังคอยฟังเรื่องราวเหตุการณ์ของเพื่อนที่เกิดขึ้น แต่เพื่อนผู้นั้นได้พยายามข่มความรู้สึกระงับเป็นปกติแล้ว ก็พูดขึ้นอย่างรู้ตัวเสียใจว่า

"ผมต้องขอโทษที่เผลอไป เอาเรื่องส่วนตัวมาทำลายความรู้สึกของเพื่อนที่กำลังมีความสนุกสนาน ซึ่งนาน ๆ จะได้ร่วมกันเช่นนี้สักครั้งหนึ่ง ผมไม่รู้จะขอโทษอย่างไรดี และขอให้เพื่อน ๆ จงสนุกสนานกันต่อไปให้เต็มที่ ผมจะต้องลากลับไปบ้านก่อนละ ขืนอยู่เพื่อน ๆ ก็คงจะหมดสนุกแน่"

เสียงเพื่อนหลายคนต่างไม่ยอมให้กลับ เพื่อนผู้หนึ่งพูดขึ้นว่า "ถ้าไม่เป็นความลับที่จะต้องปิดบังแล้ว ขอให้พวกเราเพื่อนฝูงได้รับรู้ไว้ด้วย เพื่อหากหนักเบาก็จะช่วยแบ่งภาระ หากจะมีทางช่วยเหลือแนะนำได้บ้าง ก็จะช่วยกัน คิดหลายหัวดีกว่าหัวเดียว สำหรับเพื่อนฝูงที่ดีเมื่อเพื่อน

เดือดร้อนก็ควรเห็นใจ ถ้าช่วยกันได้ก็ต้องช่วย เพื่อนผู้นั้นนิ่งนึกเพื่อตัดสินใจอยู่ครู่หนึ่งจึงพูดขึ้นว่า

"ขอบใจเพื่อนฝูงที่เห็นใจ ผมออกจะเป็นคนเห็นแก่ตัวสักหน่อย นาน ๆ จะได้พบกันมีโอกาสพอพบกันก็ทำให้เพื่อน ๆ พลอยได้รับความไม่สบายใจไปกับผมด้วย"

แต่เราเพื่อนทุกคนในที่นั้น ต่างก็เห็นอกเห็นใจต่างก็ขยั้นขยอให้เล่าถึงต้นเหตุทำให้เกิดความไม่สบายใจ แต่แล้วเพื่อนผู้นั้นข่มความรู้สึกจนปรกติแล้วเริ่มเล่า นับแต่ต้นข้าพเจ้าได้พยายามเรียบเรียงลำดับขึ้นจากคำบอกเล่าของเพื่อนว่า

ในยุคปัจจุบันนี้ใคร ๆ ก็เห็นว่าบ้านเมืองกำลังเจริญรุ่งเรือง โลกกำลังก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ ประเทศเราได้เจริญทางวัตถุอย่างผิดหูผิดตา ตึกรามบ้านช่องโรงแรมกำลังจะแข่งขันกันก่อสร้าง ในด้านความสูงความใหญ่โตความสวยงาม ถนนขยายมีมากมายเป็นถนนชั้นดีชั้นหนึ่งตัดผ่านจังหวัดติดต่อแทบจะทั่วประเทศไทย มีพลเมืองมากมาย ในกรุงเทพ ฯ มีผู้คนแออัดยัดเยียดกันทั่วทุกแห่ง มี

รถยนต์วิ่งติดต่อไม่ขาดระยะ นี่เป็นความเจริญทางวัตถุที่มองเห็นได้ แต่ทางด้านศีลธรรมของมนุษย์เสื่อมทรามลง คนโลภเห็นแก่ตัวมากขึ้น คอยหาโอกาสฉกอบโกยไม่รู้จักอิ่ม ไม่รู้จักพอ ทางอาชีพการงานของผมได้ปฏิบัติหน้าที่ตั้งแต่หนุ่มจนแก่ ด้วยความซื่อสัตย์สุจริตตลอดมา ไม่เคยมีความมัวหมองเลย แต่ถึงกระนั้นก็ยังมีคนอิจฉาคอยบั่นแข้งบั่นขาหวังจะช่วงชิงตำแหน่งหน้าที่อย่างหมดยางอาย พวกจิตทรามได้พยายามเจาะจงวิ่งเต้นเสนอตัว ขอตำแหน่งของผมต่อผู้มีอำนาจสูง แต่เจ้านายชั้นผู้ใหญ่ท่านยังทรงไว้ซึ่งความเที่ยงธรรม พิจารณามองเห็นสันดานของผู้เสนอว่าเป็นผู้เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตัว มากกว่าประโยชน์ส่วนรวม และหาความคิดมิได้ เรื่องจึงระงับลงด้วยความไม่สมหวังพร้อมกับคำตำหนิของผู้ใหญ่ อันคนดีมีความรู้ไม่สนใจในตำแหน่ง แต่ตำแหน่งหน้าที่วิ่งมาหาท่านเอง หากพอใจท่านก็รับ หากไม่พอใจก็ไม่รับ เพราะท่านถือว่างานที่ทำนั้น จะต้องนำความเจริญมาสู่ชาติบ้านเมืองส่วนรวม มิใช่เป็นความเจริญส่วนตัว ซึ่งท่านจะต้องรับผิดชอบ ชื่อเสียงความดีของท่านเป็นประกัน ท่านเหล่านี้ควรยกย่อง

เคารพ เพราะเป็นผู้ซื่อสัตย์สุจริตเที่ยงตรงต่อหน้าที่ นี่แหละครับมนุษย์ในยุคนี้มีทั้งคนดีและคนชั่ว การเบียดเบียนของมนุษย์ใจชั่วในยุคนี้ ไม่สนใจว่าใครจะได้รับความเดือดร้อนอย่างไร ตัวอยากจะสร้างความมั่งคั่งแก่ตัวเอยบนเลือดเนื้อของผู้อื่น เหตุนี้ผมจึงรู้สึกเบื่อชีวิตในเมืองหลวงเบื่อความเจริญรุ่งเรืองของตึกรามบ้านช่อง ถนนหนทางที่จอแจไปด้วยยวดยานอย่างคับคั่ง อุบัติเหตุเกิดขึ้นในท้องถนน ทำลายชีวิตมนุษย์ไม่เว้นแต่ละวัน เบื่อมนุษย์ที่เห็นแก่ตัว คอยเบียดเบียนโลกไม่สิ้นสุด จึงอยากจะไปให้ห่างไกลใช้ชีวิตเป็นชาวไร่ชาวดง ผมจึงตัดสินใจออกงานจะไปอยู่ตามป่าตามดง เราแก่แล้วหาความสุขความสงบไปวันหนึ่ง ๆ ผมจึงไปหาซื้อที่ ๆ มีผู้จับจองทำไร่ไว้แล้วรวบรวมได้หลายแปลง ผมจะใช้ชีวิตในบั้นปลายหาความเงียบสงัดถือความสันโดษ ผมจึงให้ผู้ดูแลจัดการให้ลูกจ้างปลูกพืชและลงไม้ยืนต้นไว้ก่อน เมื่อถึงเวลาผมก็จะไปอยู่ใช้ชีวิตง่าย ๆ นึกว่ามันลำบากกายเพราะความสะดวกสบาย มันคงไม่เหมือนอยู่เมืองหลวงแต่มันสบายทางใจก็ใช้ได้ แม้มันจะไกลมดไกล

หมออยู่บ้างก็ไม่เดือดร้อน เมื่อพูดถึงความตาย เมื่อถึงเวลาจะอยู่ที่ไหนมันก็ตาย ผมไม่ค่อยจะวิตกทุกข์ร้อนอะไร ผมจะปรับปรุงตัวเองให้กินง่ายอยู่ง่ายเข้ากับความเป็นอยู่ชนบทตามป่าตามดง ที่ห่างไกลความเจริญ แต่ทุกอย่างที่ผมตั้งใจทำท่าจะเกิดอุปสรรคเสียแล้ว สมกับพระท่านว่าในโลกนี้ไม่มีอะไรแน่นอน ย่อมจะเปลี่ยนแปลงได้ เรื่องของผมก็เช่นเดียวกันคือ เมื่อครู่นี้ที่ผมไปรับโทรศัพท์ทางบ้านได้โทรมาบอกว่า ผู้จัดการไร่ได้โทรศัพท์ทางไกลมาบอกว่า เจ้าของที่มีไร่ติดต่อกับไร่ของผม มันได้ให้คนมารุกล้ำในเขตของเรา ซ้ำร้ายมันยังให้คนตัดไม้ยืนต้นพื้นพืชที่ปลูกไว้ ซึ่งกำลังจะเติบโตให้ผลอยู่แล้ว พวกที่ไร่คอยว่าผมจะสั่งให้จัดการอย่างไร พอผมได้ยินรู้เรื่องเท่านั้น เลือดมันฉีดขึ้นหน้าร้อนผ่าวทันที ผมโกรธจนตัวสั่นใจสั่นขาดสติยับยั้งลืมอะไรหมด มีแต่ความโกรธแค้น โชคดีที่ผมอยู่ไกลกับที่เกิดเหตุ หากว่าอยู่ใกล้ผมจะแล่นไปถึงอ้ายคนใจชั่วสั่งสอนมันด้วยเลือด เสร็จแล้วก็ไม่แน่ใจว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นภายหลัง ชตาชีวิตจะเปลี่ยนแปลงไปยังไงก็ไม่แน่ ถึงผมมีอายุมาก แต่ผมยังอยู่ในกิเลศตัณหา ผม

ตั้งใจจะหนีไปอยู่ป่าแล้ว ก็ยังไม่พ้นคนใจชั่ว เมื่อเห็นว่ามันข่มเหงรังแกอย่างไม่เป็นธรรมแล้ว เหลือความอดทนก็ต้องระเบิดโทสะ จิตเกิดเหี้ยมขึ้นมาอยากล้างกันด้วยชีวิตมันถึงจะสมกับความแค้นความเจ็บใจ ผมรู้สึกว่าดวงชะตาของผมหนีไม่พ้นมนุษย์ใจทรามพวกเป็นภัยของสังคม มิใช่มีแต่ในเมืองใหญ่ ที่ป่าดงมันยังตามไปรังควาญ เห็นจะเป็นกรรมของผมอดีตชาติติดตามมาจึงคอยจองล้าง พบแต่มนุษย์ที่เป็นมารสังคมคอยเบียดเบียนอยู่เสมอ

พวกเพื่อน ๆ ได้ฟัง ทราบเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับเพื่อนแล้วก็รู้สึกเศร้าใจ มีเพื่อนกำลังเมาและมุทลุเกิดความเจ็บแค้นแทนเพื่อน พูดออกมาด้วยความเมาว่า

"นี่มันดูถูกข่มเหงเกียรติลูกผู้ชาย มันต้องล้างกันด้วยเลือด ไม่ต้องกลัวมันพวกเราช่วยกัน ต้องเอามันเลยจะเฉยไม่ได้ ต้องสั่งสอนมันเสียบ้าง มันร้ายมาเราก็ร้ายตอบไป ถูกไหมพวกเรา"

แต่ก็ไม่มีเสียงสนับสนุน ทำให้เพื่อนขี้เมาเพิ่มความโกรธยิ่งขึ้น หาว่าพวกเราไม่เจ็บร้อนแทนเพื่อน จึงพากันนิ่งเพราะกลัว แต่พวกเราไม่ได้ออกความเห็นอะไร นิ่งฟังด้วยความอดทนแม้จะถูกบริภาษใส่หน้า พวกเราได้ยินได้ฟังคนเมาพูดแล้วก็เศร้าใจ เพราะเห็นว่าความทุกข์ของเพื่อนเหมือนไฟสุมอยู่ในอก แทนที่เราจะช่วยกันเอาความเย็นเข้าดับด้วยสติและเหตุผล นี่กลับไปยุใส่ไฟเพิ่มความโกรธแค้นให้มากขึ้น เท่ากับเอาน้ำมันไปลาดบนกองไฟ แต่ก็เป็นธรรมดาของคนส่วนมากที่ดื่มเมาไปแล้ว ก็พูดอะไรออกมาโดยขาดสติขาดความระมัดระวัง ไม่ใช้ความคิดและไม่สนใจว่าจะเกิดความเสียหายร้ายแรงแก่ใคร นี่ก็เป็นสาเหตุต้นเรื่องให้เกิดความไม่สงบขึ้นจากคนเมา ทำให้เกิดการฆาตกรรมหรือทำร้ายกันถึงเลือดตกยางออก บางรายก็ถึงแก่ชีวิตเป็นข่าวประจำอยู่เสมอ ต้นเหตุเกิดขึ้นจากความเมาส่วนมาก ข้าพเจ้านั่งฟังอยู่ด้วยใจไม่สบายต่อคำยุยงส่งเสริมให้เกิดการก่อเวรขึ้น ย่อมจะหนีการล้างกันด้วยเลือดไปไม่ได้ การจองเวรแล้วก็คอยจองล้างกันไม่สิ้นสุด ข้าพเจ้านิ่งฟังดูเหตุการณ์ด้วยความสงบ เพราะไม่รู้จะทำ

อย่างไร และก็มีเพื่อนทั้งรุ่นอาวุโสและที่อ่อนวัยกว่า ต่างก็หันมามองดูข้าพเจ้าเชิงขอความเห็นว่าจะทำอย่างไรดี จะปล่อยให้คนเมาพล่ามเป็นภัยอย่างนี้ต่อไปหรือ ข้าพเจ้าก็ได้แต่สั่นหัว เพราะรู้ตัวดีว่าไม่สามารถจะพูดอะไรกับคนเมาให้รู้เรื่องได้ เป็นเวลาหน้าสิ่วหน้าขวาน ในเมื่อยังมีคนขี้เมากำลังแสดงความเก่งกล้า มีความคิดเห็นอันตรงข้ามกับความสงบของเรา เพราะเพื่อนขี้เมาอายุมากคนนี้ผิดกับคนอื่น คือดึงถือดีว่าตัวเป็นผู้ใหญ่ เอาความคิดของตัวฝ่ายเดียวว่าถูก ไม่ยอมฟังเหตุผลของใครทั้งหมด เวลาเมามาก ๆ ความคิดเหมือนทารก พูดวนไปเวียนมาต้องการให้คนอื่นคล้อยตาม เห็นพวกเรานิ่งไม่เข้าด้วยก็แสดงกิริยาไม่พอใจเอะอะทำท่าทางจะอาละวาดหาว่าไม่รักเพื่อนฝูง ไม่เจ็บร้อนแทนกัน ใช้คำพูดหยาบ ๆ เคราะห์ดีที่พวกเราออกมาห่างจากหมู่คน แม้จะพูดดังไปบ้างก็ไม่เป็นที่รบกวนรำคาญแก่ผู้อื่น นอกจากพวกเรากันเอง ปล่อยให้คนเมาพูดพร่ำคนเดียว เรานิ่งฟังด้วยความสงบ เสียงเพื่อนที่เมาพูดอย่างไม่พอใจที่ไม่มีใครสนับสนุนเห็นด้วยกับแกว่า

"นี่คุณอย่าไปเชื่อพวกนี้ ล้วนแต่แก่ศีลธรรมทั้งนั้น คงแนะนำให้ใช้อหิงสาแบบแขก แล้วก็โดนเจ๊กแดงรุกแดนเข้าไป ทนไม่ไหวก็ต้องจับอาวุธเข้าต่อสู้เพื่อป้องกันดินแดน มีตัวอย่างเกิดขึ้นในเมืองแขกแล้วเห็นไหม เรามาตรองดูซิ เวลานี้เราอย่าคิดว่า เอาความดีชนะความชั่วเลยไม่มีหวังหรอก มันเก่าล้าสมัยแล้ว เชื่อผมเถิดอย่าคิดว่าผมพูดเพราะเมาแต่ผมไม่เมา

เพื่อนอาวุโสผู้หนึ่งทนฟังไม่ไหวจึงพูดโต้ตอบขึ้นว่า "แขกกับเจ๊กมันคนละอย่าง เจ๊กแดงใครก็รู้ว่าเป็นพวกไม่มีศาสนาไม่มีศีลธรรม มีแต่ความอสัตย์ มีแต่ความหลอกลวง เหมือนอสรพิษที่คอยขบกัดไม่ว่าใครจะเป็นมิตรหรือศัตรู ไม่เคยเป็นมิตรจริงจังกับใคร เป็นพวกหน้าไหว้หลังหลอก ใครหลงเชื่อพวกนี้ก็ถูกพาไปตกนรก มันผิดกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับเพื่อนของเรา เพราะพวกเรายังมีศาสนายังมีศีลธรรม มีองค์พระมหากษัตริย์เป็นประมุขของชาติ และยังมีรัฐบาลปกครอง บ้านเมืองยังมีขื่อมีแปเราอยู่ในแผ่นดินไทย จะเปรียบเทียบแขกกับเจ๊กแดงไม่ได้"

เพื่อนคนเมาแสดงกิริยาโกรธมากที่มีคนมาขัดความเห็นของตัว ข้าพเจ้ามองเห็นเพื่อนฝูงผู้เป็นเจ้าทุกข์ มีความอดทนขมจิตใจของตนไม่ยอมคล้อยตามความเห็นของคนเมา ข้าพเจ้าก็ค่อยเบาใจ คิดว่าเพื่อนที่ดีย่อมคอยป้องกันเพื่อนเมื่อมีภัย แนะทางที่ถูกและเกิดประโยชน์ทางศีลธรรม มิใช่ยุยงขักนำให้ประกอบกรรมชั่วให้เห็นผิดเป็นชอบ แต่ก็น่าภูมิใจที่คนนั้นมีเพื่อนที่เป็นมิตรแท้อยู่หลายคน ที่คอยหาโอกาสชี้แจงช่วยเหลือด้วยเหตุผล หลังจากมีเพื่อนผู้หวังดีเห็นคนเมาชักจะไปกันใหญ่ ก็ให้คนแอบไปกระซิบกับภรรยาของแกที่มาด้วยกัน แต่แยกไปอยู่อีกทางหนึ่งให้มาช่วยพาตัวกลับบ้าน บรรยากาศก็เข้าสู่สภาพปกติ แม้จะยังมีบางท่านมีอาการมึนเมาก็ไม่เป็นภัย เพราะได้แต่นั่งทำตาปรือ เมาไปแล้วไม่ปริปากพูดกับใครเป็นนิสัยจึงไม่เป็นภัย เพื่อนที่มีอาวุโสพร้อมทั้งพวกเราผู้รักษาความสงบเห็นพ้องต้องกันว่า แรกเราขอให้เพื่อนผู้มีความแค้นสาเหตุจากถูกรุกล้ำที่ดิน ขอให้ทำใจให้สงบ ดับความโกรธให้หาย ทำใจให้เป็นปกติ

สิ่งจำเป็นที่เราจะต้องไปพบกับเจ้าของที่ดิน ที่มีเขตติดต่อข้างเคียงผู้เป็นต้นเหตุรุกราน ขอทราบเหตุผลให้แน่ชัดก่อน เพราะเราเป็นชาติไทยด้วยกัน ไม่ใช่แขกกับเจ๊กที่พูดกันไม่รู้เรื่องให้หายสงสัย ถ้าเข้าใจผิดก็ปรับความเข้าใจให้ถูกต้องเสียใหม่ อย่ามัวคิดเดาเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นเครื่องตัดสินเดาเอาเอง อย่าเชื่อคนของเราฝ่ายเดียวโดยไม่ยอมฟังเหตุผลทางอื่น ก็จะเกิดความเสียใจภายหลัง เพราะต่างฝ่ายก็คงจะมีเหตุผลด้วยกัน ฟัง ๆ ดูแล้วก็เหมือนจะมีเลศนัยแอบแฝงอยู่เบื้องหลัง เพราะได้พิจารณาการตัดต้นไม้ และพันพืชเป็นการกระทำของคนมีจิตใจป่าเถื่อน ทั้งได้ทราบว่าเจ้าของที่ดินใกล้เคียงกับเพื่อนผู้นี้ ต่างก็ไม่เคยพบปะรู้จักหน้ากันมาก่อน ผู้ที่มีที่ดินติดต่ออยู่ใกล้เคียงกันไม่น่าจะก่อศัตรูทำให้เป็นไม้เบื่อไม้เมาเช่นนี้เลย สงสัยว่าจะมีการเข้าใจผิดทั้งสองฝ่าย

เพื่อนผู้มีทุกข์เกิดมีความสนใจในคำพูด และคำแนะนำของเพื่อน ๆ จึงพูดขึ้นว่า

"ตามที่เพื่อนฝูงได้พากันช่วยขบคิดแก้ปัญหาในทางสันตินั้น ผมรู้สึกได้สติ สมกับแม่บ้านหวังไว้ พูดมาในทางโทรศัพท์บอกว่า คืนนี้ที่บ้านงานคงจะได้พบเพื่อนฝูงเก่า ๆ มากคนด้วยกัน คงจะช่วยขบคิดแก้ไขปัญหาให้ลุล่วงไปโดยดี เมื่อฟังเหตุผลทำให้ผมนึกได้ และเชื่ออยู่เสมอว่า การเอาความดีชนะความชั่วนั้น เป็นการชนะจิตใจด้วยศีลธรรม เป็นการชนะบริสุทธิ์สะอาดทั้งสองฝ่ายดับความพยาบาทอาฆาตไม่ก่อกรรมจองเวรกันต่อไป ผิดกับความมุ่งหวังเขาร้ายมาเราก็ร้ายตอบไป เอาความชั่วชนะความชั่ว เอาความโกรธแค้นเป็นแรงดัน อนาคตที่จะมุ่งหวังก็คงจะอับลง การล้างแค้นไม่ว่าแพ้หรือชนะย่อมจะก่อเวรก่อกรรมไม่มีที่สิ้นสุด ผมจะทำตามคำแนะนำของเพื่อนเอาความดีชนะความชั่ว ต่อไปนี้ขออย่าได้เป็นห่วงเพราะผมมาได้คิดเมื่อเพื่อน ๆ ชี้แจงด้วยความหวังดีเมื่อครู่นี้เอง"

พวกเราอยู่ในที่นั้น ต่างก็พากันดีใจที่เห็นเพื่อนได้สติรู้สึกผิดชอบชั่วดีแล้ว พวกเราก็ได้แต่ภาวนา ขอให้

เหตุการณ์ของเพื่อนคลี่คลายไปในทางดี เราก็คอยฟังข่าวด้วยความกระวนกระวาย ขอให้เป็นข่าวดี หรือเรื่องร้ายกลายเป็นดี

คืนนั้นเมื่อกลับถึงบ้านแล้ว ข้าพเจ้าก็อดนึกเป็นห่วงเพื่อนไม่ได้ หากเพื่อนได้ปฏิบัติตามคำแนะนำเพื่อนที่หวังดีแล้ว เหตุร้ายก็คงกลายเป็นดี ข้าพเจ้านึกแต่ในแง่ดีก็สบายใจ คืนนั้นทำให้ข้าพเจ้าหวนนึกถึงเมื่อครั้งไปในงานทำบุญที่วัดตะเคียนทอง จังหวัดนครนายก ครั้งนั้นสุภาพสตรีผู้หนึ่ง ได้เล่าเรื่องการถูกบุกรุกที่ดินของผู้ใกล้เคียงผู้หนึ่ง เกือบจะเป็นเรื่องพิพาทใหญ่โตขึ้น สุภาพสตรีผู้นั้นเห็นการเอาเปรียบขาดมนุษยธรรม การรุกล้ำที่ดินมากเกินไป จึงขอให้เจ้าพนักงานที่ดินมาทำการวัดสอบเขต คิดว่าคราวนี้คงจะเกิดโต้เถียงกันอย่างรุนแรง ผู้บุกรุกคงไม่ยอมง่าย ๆ ตามนิสัยของมนุษย์ผู้เห็นแก่ตัว ชอบเบียดเบียนเอารัดเอาเปรียบผู้อื่น แม้ตนเองจะมั่งมีมากมายเป็นผู้มีชื่อเสียง ก็ยังโลภอยากได้ของผู้อื่นอย่างไม่รู้จักพอ ครั้นถึงวันกำหนดทำรังวัด เจ้าหน้าที่มาพร้อมแล้ว ท่านผู้นั้นก็

มาถึง คิดล่วงหน้าไว้ว่าจะต้องมีเรื่องโต้เถียงกันอย่างหน้าดำหน้าแดงถึงพริกถึงขิง คงจะเกิดความชิงชังกันจนไม่อยากจะมองหน้ากัน และจะต้องเป็นไม้เบื่อไม้เมาตลอดไป พระท่านว่าสิ่งใดในโลกไม่มีอะไรแน่นอน เหตุการณ์กลับตรงกันข้าม เพราะท่านผู้นั้นได้ใช้คำพูดสุภาพเรียบร้อยผิดกันเป็นคนละคน ซึ่งวันนั้นได้พูดกับสุภาพสตรีผู้นั้นว่า "ที่ของคุณเกินเข้ามาในเขตของผมเท่าใด ขอให้คุณจัดการให้ถูกต้องตามแต่ความเห็นของคุณว่าสมควร ผมจะลงชื่อรับรองตามความเห็นของคุณว่าถูกต้องไว้ก่อน ผมมีธุระด่วนจะรีบไปหล่อพระพุทธรูปองค์ใหญ่ แล้วก็เอารายการรังวัดมาลงนามรับรองไว้ก่อนว่าถูกต้อง"

ทำให้สุภาพสตรีผู้นั้นตกตลึง ไม่เคยนึกฝันว่าท่านผู้นี้จะเปลี่ยนจิตใจได้รวดเร็วเช่นนี้ ต่อจากนั้นมาก็มีข่าวว่าท่านผู้นี้ได้บริจาคเงินช่วยการกุศลมากมาย ท่านผู้นั้นก็ได้ทำบุญ และสร้างถาวรวัตถุ เป็นสาธารณูประโยชน์เป็นการใหญ่ เป็นผู้มีชื่อเสียงผู้หนึ่งในการทำบุญสร้างกุศล ต่อมามีชื่อว่าเป็นผู้ทำนุบำรุง พระบวรพุทธศาสนาผู้หนึ่งในประเทศไทย

อีกเรื่องหนึ่งคุณนายผู้เป็นสุภาพสตรี เจ้าของสวนกล้วยหอมมีบริเวณกว้างขวาง และมีสวนละมุดซึ่งอยู่ห่างไกลกันคนละแห่ง สวนนี้อยู่ในจังหวัดธนบุรี คุณนายต้องปกครองดูแลสวน อันมีบริเวณกว้างใหญ่โตเช่นนี้ย่อมจะไม่ทั่วถึง ทั้งสามีไปรับราชการอยู่ต่างจังหวัด ฉนั้นปรากฏว่าทั้งกล้วยหอมที่ออกเครือถูกขโมยตัดไปเป็นประจำ ส่วนทางสวนละมุดนั้น ลูกยังดิบยังอ่อนไม่ทันจะแก่ก็ถูกเก็บเอาไป สุภาพสตรีผู้นั้นมีศีลธรรม จึงนิ่งเงียบเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น มิได้ตีโพยตีพายแสดงความโกรธแค้นตะโกนแช่งด่าคนที่มาลักขโมยของในสวนเหมือนชาวสวนบางคน ต่อมากล้วยหอมได้หายไปหลายเครือคุณนาย จึงได้ เขียน หนังสือปักติดไว้ตอนที่กล้วยถูกตัดไปมีใจความว่า

"ฉันทราบได้ดีว่าใครเป็นผู้ตัดกล้วยไป แต่ฉันไม่เอาเรื่อง จะตัดไปกินบ้างฉันก็ไม่ว่าอะไร และฉันก็ไม่ใช่คนใจไม้ไส้ระกำ ฉนั้นฉันอนุญาตให้ตัดไปกินได้ตามความประสงค์" หลังจากปิดประกาศต่อมาก็ปรากฏว่ากล้วยหอมที่หายไปนั้น ได้กลับมาอยู่ที่ตรงป้ายหนังสือพร้อมกับมีหนังสือเขียนไว้ที่ใบตองแห้งมีใจความว่า

"คุณนายที่เคารพ ผมไม่ทราบว่าคุณนายเป็นคนใจดีอย่างนี้ ความดีของคุณนายทำให้ผมรู้สึกตัว ผมขอนำกล้วยที่ผมตัดไปวันก่อนนั้นมาคืนให้แล้ว ผมขอกราบขอบพระคุณว่าผมจะไม่รบกวนอีก"

ส่วนทางสวนละมุดนั้น คุณนายก็เขียนหนังสือปักไว้ว่า "ละมุดนี้ฉันอนุญาตให้เก็บกินได้ แต่ขอไว้ให้ลูกมันโตและแก่สุกเสียก่อน เพราะเมื่อเก็บไปดิบ ๆ ลูกยังไม่โตยังไม่แก่มันก็ไม่สุก กินไม่ได้เสียของเปล่า ๆ ขอให้เก็บเอาไปกินเมื่อผลมันแก่มันสุกเถิด"

นับแต่นั้นมาเวลาเกือบสองปีแล้ว ทั้งกล้วยพอมและละมุดไม่ได้หายอีกเลย เรื่องนี้คุณหมอได้นำมาเล่าให้ฟัง ข้าพเจ้าก็อดโมทนาไม่ได้ คนเราถ้าได้รู้นิสัยใจคอเข้าใจกันดีแล้ว ก็ย่อมจะเกรงความดี วิถีชีวิตของมนุษย์มีทุกเง่าทุกมุม มีเหตุการณ์เกิดขึ้นแปลก ๆ แต่การชนะความชั่วด้วยความดี ย่อมไม่มีการก่อเวรก่อกรรม เป็นชัยชนะแบบพระ ทำให้สบายใจอย่างไม่มีศัตรู

หลังจากการกินเลี้ยงในคืนนั้นแล้ว ต่อมาประมาณ ๑ เดือน ข้าพเจ้าได้รับจดหมายทางไปรษณีย์ เปิดออก

อ่านแล้วทำให้ข้าพเจ้าดีใจ เพราะกำลังรอคอยข่าวด้วยความร้อนใจ และไม่นึกว่าจะได้รับข่าวทางจดหมาย คิดว่าคงจะได้รับข่าวบอกเล่าจากเพื่อนมากกว่า ใจความในจดหมายตอนหนึ่งว่า

"....ผมไม่ทราบว่าจะขอบคุณพวกเพื่อน ๆ ที่หวังดีต่อผมในคืนวันนั้นอย่างไร ให้ถูกกับความรู้สึกจากใจจริง ซึ่งบัดนี้เรื่องการรุกล้ำที่ดินของผมลงเอยกัน อย่างเรียบร้อยและสวยงาม ก็เพราะทำตามคำแนะนำของเพื่อน ๆ จึงเกิดผลดี แรกตั้งใจว่าจะมาขอบคุณด้วยตนเอง แต่มานึกดูว่าขอบคุณด้วยปากกลัวจะล่าช้าไป ผมจึงจดหมายมาก่อนถึงเพื่อนทุกคน ขอให้รู้ว่าทุกอย่างเรียบร้อยเพียงเท่านี้ก่อนแล้วภายหลังผมจะหาเวลาเชิญทานอาหาร แล้วเล่าเรื่องปลีกย่อยให้ฟังอีก

หลังจากวันที่ข้าพเจ้าได้รับจดหมายของเพื่อน ต่อจากนั้นมาไม่นานนัก เพื่อนก็ได้ติดต่อนัดหมายให้เราไปร่วมรับประทานอาหารกลางวันที่ภัตตาคารแห่งหนึ่ง แม้วันนั้นจะมีเพื่อน มาไม่พร้อม หน้ากัน เหมือนคืนงานเลี้ยงวันเกิดที่บ้านเพื่อน เพราะมีบางท่านอยู่ต่างจังหวัดบาง และ

ท่านติดราชการ แต่เราก็มีหลายท่านอยากรู้ผลงานที่ได้ออก ความเห็น แนะนำ ไปให้ ปฏิบัติในคืนนั้น ว่า จะ เกิด ผลอย่างไร เที่ยงวันนั้นพวกเราต่างเจริญอาหารแล้วยังได้เรียกร้องความสนุกสนานสนิทสนมที่ซึ่งกลงในคืนเลี้ยงวันเกิดนั้นกลับคืนมาอีกครั้งหนึ่ง เมื่อได้ฟังเหตุผลเรื่องของเพื่อนลุล่วงไปในทางดีอย่างนึกไม่ถึง เพื่อนเล่าว่า

หลังจากผม ได้กลับจากงานเลี้ยงกลับไปถึงบ้านคืนนั้น แรก ๆ ผมต้องใช้ความคิดหนัก มีความกังวลและหนักใจเรื่องที่เกิดขึ้น ผมรู้ว่าเพื่อน ๆ ต่างก็แสดงความวิตกกังวลเป็นห่วงด้วยกัน กลัวผมจะขาดสติทำสิ่งที่ไม่ควรทำลงไป ผมรู้ได้ด้วยกิริยาท่าทางสีหน้าของเพื่อนได้ดี ผมนึกภูมิใจที่มีเพื่อนผู้หวังดีที่คอยช่วยเหลือแนะนำแก้ปัญหาที่ยากก็สามารถให้ง่ายเข้า เรื่องใหญ่ก็กลายเป็นเรื่องเล็ก และเพื่อนทุกคนล้วนแต่เคยผ่านชีวิตมามาก และคงผ่านปัญหายาก ๆ มาไม่น้อย ทำให้ผมสบายใจเมื่อคิดถึงเพื่อนดี ๆ ยังสงสัยตัวเองว่า หากคืนนั้นผมไม่ได้รับคำแนะนำจากเพื่อน ๆ แล้ว ความรู้สึกทางอารมณ์ ทั้งเจ็บทั้งแค้นความโกรธความพยาบาท ผมก็คงจะขาดสติทำ

อะไรโง่ ๆ ลงไป เรื่องมันคงลุกลามใหญ่โตและคงไม่จบลงง่าย ๆ ผมคงจะได้รับกรรมการทำครั้งนี้อย่างน้อยแบกความทุกข์ ความแค้น ความโกรธ ไว้ในใจไม่มีวันสิ้นสุด เพราะผมจะต้องเกิดศัตรูคอยพยาบาทจองเวรจองล้างกันต่อไป คนเราเวลาโกรธไม่ทันคิดว่าจะมีอะไรเกิดติดตามมาภายหลัง มีแต่ความแค้นคิดแต่จะคอยมุ่งทำลายฝ่ายตรงข้ามแก้เผ็ดให้หายแค้นเหมือนสาดน้ำรดกัน ย่อมจะเปียกด้วยกันทั้งสองฝ่าย ไม่ว่าฝ่ายแพ้หรือชนะย่อมจะก่อเวรกันต่อไปไม่สิ้น เวลาโกรธเหมือนคนบ้าคิดแต่ว่าเป็นอะไรก็เป็นกันใครจะกลัวใคร ถ้ามีคนมายุเท่ากับมาโหมแรงลาดใส่น้ำมันเข้ากองไฟ ฉะนั้นเมื่อผมได้ยินเพื่อนขี้เมาพูดแนะนำ ก็เกิดมีจิตใจดุเดือดเหมือนไฟ จี้จุดผลทั้งเจ็บทั้งร้อนขึ้นมา แต่เมื่อได้ยินพวกเพื่อน ๆ พูดเข้าหลักมีเหตุผล เหมือนเอาน้ำเย็นมาดับผมก็กลับได้สติขึ้น มา นึกถึงเรื่อง "ความสงสาร" ที่เคยอ่าน ผมจึงตั้งจิตให้ความสงสารแผ่เมตตาแก่คนที่ลุกล้ำที่ดิน ซึ่งผมยังไม่เคยรู้จักเห็นหน้ามาก่อน จะเป็นใครก็ช่าง เมื่อเขาได้มามีความพัวพันในชีวิต นำความเดือดร้อนมาสู่ผมแล้ว ผมก็ควร

ระงับใจให้ปกติโดยไม่โกรธตอบ ใช้การแผ่เมตตาให้ความสงสาร จิตใจก็หมดความฟุ้งซ่านกังวล ความโกรธความเจ็บแค้นก็ค่อย ๆ หายไป ผมก็เริ่มต้นทำตามคำแนะนำของเพื่อน ๆ ผมรีบจัดการสืบหาเจ้าของที่ดินไร่ข้างเคียงกับไร่ของผมอย่างเงียบ ๆ ไม่อยากให้ใครรู้เรื่อง การสืบหาทางหอทะเบียนจังหวัด เพื่อรู้ที่ ดินใกล้เคียงไม่ยากนักที่สุดผมก็รู้ว่า เจ้าของที่ดินรายนี้ บ้านอยู่ในจังหวัดพระนครเช่นเดียวกับผม และยังทราบว่าเจ้าของที่ดินก็ไม่เคยเดินทางไปที่ไร่เช่นเดียวกัน ผมจึงนึกแน่ใจว่า เรื่องที่เกิดขึ้นร้ายดีครั้งนี้ เจ้าของที่ดินคงจะไม่รู้ไม่เห็นเป็นใจด้วย เพราะผมได้ทราบว่าเจ้าของไร่ที่ดินรายนี้ เป็นผู้ที่มีคนรักใคร่นับถือว่าเป็นคนที่มีจิตใจเที่ยงธรรม เป็นคนใจบุญเคยสร้างบุญกุศลมากมาย นึกเสียใจว่า ผมควรจะไปทำความรู้จักไว้ก่อน ก็คงไม่มีเรื่องเช่นนี้เกิดขึ้นเป็นแน่ เมื่อทราบที่อยู่ของท่านเจ้าของที่ดินที่ทำไร่ผมได้สืบรู้แล้ว ผมก็ตรงเข้าไปหา ซึ่งท่านผู้นั้นก็อยู่ในกรุงเทพ ฯ ครั้งแรกท่านก็ให้การต้อนรับผมเป็นอย่างดี เพราะยังไม่รู้ว่าผมเป็นใครมาหาและมีธุระด้วยเรื่องอะไร แต่พอรู้เรื่องว่าผมเป็นเจ้า

ของที่ดิน มีไร่เขตติดต่อกับที่ดินของท่านเท่านั้น ก็เปลี่ยนสีหน้าบึ้งตึงแสดงกิริยารังเกียจว่าไม่เป็นมิตร ทำท่าโกรธขึ้นมาทันที จะลุกหนีไปให้พ้น พลางพูดอย่างโกรธไม่มีหางเสียงว่า"

"คุณลุก ล้ำที่ดิน ผมตัดต้นไม้ ของผมยังไม่พอใจอีกหรือ จะมาเอาอะไรกับผมอีกล่ะ ผมไม่มีเวลาจะพูดกับคุณอีก" เมื่อได้ยินคำพูดเช่นนั้นผมก็ชงัก นึกว่าคำพูดเหล่านี้ควรจะเป็นผมพูด แต่ผมก็ไม่มีเวลาคิด ได้แต่ขอร้องให้ท่านอดทนฟังผมให้ความแจ่มแจ้งเสียก่อน ให้สมกับผมได้อุตส่าห์สืบหามาจนพบบ้าน ผมนึกว่าเราคงมีอะไรเข้าใจผิดกันขึ้นเป็นแน่ ผมหรือคุณที่ลุกล้ำที่ดินกันแน่ เมื่อ มี สิ่งใดผิดถูก ก็จะได้ปรับความ เข้าใจให้ เรียบร้อยโดยสันติ เพราะต่อไปเราก็จะได้เป็นเพื่อนบ้านใกล้เคียงกัน หากที่ดินของท่านลุกล้ำมาในที่ดินของผมจริงเท่าใด ผมยินดีคืนให้ ขอเพียงให้ผมได้รับความยุติธรรม ให้ได้รับความสงบสุขในบั้นปลายของชีวิต ที่ผมต้องหนีความอัดแอของบ้านเมืองที่มีทั้งคนดีและคนชั่ว และผมก็ไม่ถือว่าที่ดินและไร่พืชเป็นสมบัติอะไรแน่นอน คิดว่าเป็นเพียงที่พัก

อาศัยเมื่อเวลามีชีวิตอยู่ ผมมีอายุมากแล้ว ความตายก็ใกล้เข้ามา ตายไปจะขนที่ดินติดตัวไปไม่ได้ แล้วจะยึดถือเป็นสมบัติอะไรจริงจัง”

ท่านผู้นั้นนิ่งอย่างเสียไม่ได้ ฟังผมพูดกิริยาท่าทางสงบขึ้น ความโกรธ ความรังเกียจก็ค่อยน้อยลง ผมจึงเริ่มเรื่องการ บุกรุก ที่ดินตาม ที่ผู้จัดการไร่ของผมได้รายงานส่งข่าวมา ตลอดจนครั้งหลังได้ทราบว่าตัดพืชและทำลายไม้ยืนต้นเสียหาย ท่านผู้นั้นฟังผมเล่าแล้วก็ตะลึง อ้าปากค้างเหมือนถูกผีหลอกกลางวัน เพราะท่านรู้สึกว่าฝ่ายผมต่างหากที่ถูกลุกล้ำที่ดินและตัดต้นไม้ เมื่อรู้เรื่องกันดีแล้ว ความบึ้งตึงท่าทางแสดงความรังเกียจในตัวผมก็หายหมดสิ้นไป เพราะเราเข้าใจกันดีแล้ว มัวหลงโกรธกันทั้งสองฝ่ายเพราะเข้าใจผิด ท่านผู้นั้นเล่าว่า เมื่อท่านได้รับรายงานจากผู้ จัดการไร่ ก็หลงโกรธ เจ็บใจจ นนอนไม่หลับ คิดว่าจะจัดการอ้ายคนที่ลุกล้ำที่ดินของท่านอย่างหมิ่นเกียรติ แม้จะฉิบหายขายตนก็ยอมทุ่มเทตลอดจนทำลายชีวิตผม ท่านก็บอกว่าทำได้เพราะโกรธ ความจริงท่านเจ้าของที่ดินติดกับเขตของผมนั้น เป็นคนมีนิสัยดี

มีศีลธรรม แต่ความโกรธความแค้นความเจ็บใจ ถ้าได้ไปสิงอยู่ในตัวผู้ใด แล้วก็อาจทำลายได้ทุกสิ่งเพราะขาดสติ เมื่อเราได้ติดต่อรู้เรื่องกันดีแล้ว เราก็ปิดเป็นความลับ ได้พยายามส่งคนที่ไว้ใจทั้งสองฝ่ายออกไปสืบลับ ๆ ทั้งสั่งให้คนงานเข้ามาช่วยทำงานในบ้านกรุงเทพ ฯ แล้วก็สอบสวนครั้งละคน เราก็ได้ความว่า ผู้จัดการดูแลไร่ซึ่งเราได้จัดส่งไปจากกรุงเทพ ฯ ด้วยกันทั้งสองฝ่ายสำหรับของผู้นั้นก็เป็นหลานห่าง ๆ ของภรรยา ส่วนทางผมก็เป็นญาติเกี่ยวทางคุณแม่ ทั้งสองก็เกิดไปขัดใจกันขึ้น เพราะต่างก็อยู่ในวัยหนุ่มไปชอบพอรักใคร่กับหญิงงามบ้านป่าคนเดียวกัน จึงต่างก็ไปอวดมั่งมีเป็นเศรษฐีกับผู้หญิงต่างก็ชิงดีชิงเด่นทำให้ก่อเป็นศัตรูกันขึ้นมา ต่างก็คอยทำลายพืชผลซึ่งกันและกัน เราต่างก็ทราบแน่ชัดว่า เป็นการทำของคนโง่ ๆ ที่อวดฉลาด ไม่นึกว่าวันหนึ่งข้างหน้าเจ้าของทั้งสองฝ่ายคงจะมีผู้รู้ความจริง ตลอดหญิงที่ตนรักที่ตนอวดไว้ รู้ความจริงแล้วเรื่องจะลงเอยกันด้วยความเศร้า และความอับอายเพราะไม่มีความจริงดังอวดอ้าง

เราต่างก็เรียกผู้จัดการดูแลไร่ ผู้อวดกับหญิงว่าเป็นเจ้าของไร่ให้กลับกรุงเทพ ฯ แล้วก็สอบสวนก็รับสารภาพว่า เท่าที่เราสืบรู้มาเป็นความจริงทุกอย่าง และต่างก็สำนึกความผิดของตน เราจึงได้ส่งผู้ที่ซื่อสัตย์ไว้ใจได้ไปแทนตัว เรื่องมันก็ยุติลงโดยดีอย่างนี้แหละครับ

แต่ผมก็ดีใจมาก เพราะเมื่อเราไปอยู่ไร่เราก็ได้เพื่อนบ้านที่ดี สิ่งสำคัญก็คือเรามีหัวอกอันเดียวกัน เพราะเราต่างก็อยากจะหนีความจอแจวุ่นวายอัดแอในเมืองหลวงไปอยู่ตามดงตามป่า หาความสงบในบั้นปลายของชีวิตเช่นเดียวกัน เรื่องนี้เป็นบทเรียนสำหรับผู้มีอารมณ์ร้อนแรง หูเบา เชื่อคนง่าย ตื่นตูม ขาดสติ มีความประมาทก็จะเป็นทางนำตัวเองไปสู่ความย่อยยับ หากใช้เหตุผลข่มจิตให้สงบ แล้วใช้สติปัญญาหาความจริงจากต้นเหตุ เมื่อรู้แล้วเราก็สามารถแก้ความร้ายให้กลายเป็นดีได้

สวัสดี

■ ■ ■

ค่าของความดี



วันหนึ่งเป็นวันเสาร์ ข้าพเจ้ากับเพื่อน ๆ ได้ตกลงกันว่า จะใช้เวลาหลัง อาหารเที่ยง ไปเยี่ยมเยียน ท่านผู้หนึ่งซึ่งเป็นผู้คุ้นเคยนับถือกันมาก ระยะหลังนี้นานที่เราไม่มีโอกาสได้พบกัน เพราะต่างก็มีภาระกิจที่จะต้องปฏิบัติด้วยกัน อายุยิ่งมาก เวลาก็ยิ่งน้อย เป็นธรรมดา

วันนั้นนับว่าเป็นโชคดีบังเอิญท่านอยู่บ้าน เราต่างก็มีความยินดีที่ได้พบกัน เราได้ใช้เวลาที่ผ่านไปให้เกิดประโยชน์เป็นสาระ นำเรื่องที่เป็นแก่นสารมาเล่าสู่กันฟังบังเอิญ เรามีชีวิต อยู่ในยุค ที่โลกกำลัง ปั่นป่วนมืดมัวทั่วไป ประชาชาวโลกได้รับความเดือดร้อน หวาดกลัวภัยที่ร้ายแรง นอนตาไม่หลับ คนชั่วกำลังจะมากขึ้น คนดีกำลังจะน้อยลง มนุษย์ใจชั่วครองความยิ่งใหญ่ ฝ่ายหนึ่งกำลังเมาอำนาจ ไม่มี มนุษยธรรมเป็นโรคจิต วิปริตผิดมนุษย์ธรรมดา มุ่งหวังจะครองความเป็นผู้ยิ่งใหญ่ของโลก ด้วยการทำลาย

ฝ่ายตรงข้ามที่รักสงบ และความเป็นธรรม และรักความเป็นอิสระเสรี ผู้ใจชั่วใช้อุบายยุยงปลุกปั่นให้ชาวโลกหรือชนชาติเดียวกันฆ่าฟัน ทำลายกันเองเป็นขั้นแรก ทำให้ชาวโลกที่รู้เท่าไม่ถึงขาดสติปัญญา ถูกปลุกปั่นหลอกลวงให้ขายชาติ ให้ทำลายล้างชาติเดียวกัน พวกใจชั่วพยายามชักนำหลอกลวงให้ฝืนธรรมชาติ ให้เห็นชั่วเป็นดีให้เห็นผิดเป็นชอบ ให้เห็นนรกกลายเป็นสวรรค์ แล้วก็ส่งพวกมันแทรกซึมเข้ามาเป็นนายกดขี่ข่มเหง ที่สุดพวกเบาปัญญาก็ตกเป็นทาสของคนชั่วร้าย ประพฤติตนเป็นที่รังเกียจของสังคมคนดีทั่วไป ขาดความเป็นอิสสระเสรีอย่างไม่รู้ตัว กว่าจะรู้ได้ทำผิดขายชาติก็สายเสียแล้วเพราะพวกนี้มีจิตใจเหี้ยมโหดดุร้าย เพียงแต่สงสัยว่าจะเอาตัวออกห่างก็ทำลายชีวิตทันที ฆ่าได้แม้แต่ทารกที่ไม่เดียงสา คนแก่ชราที่บริสุทธิ์และพ่อแม่ญาติพี่น้อง มีจิตใจทารุณร้ายกาจ และพยายามทำลายศาสนาและศีลธรรมประเพณีอันดีงามของชาติที่มีมาแต่โบราณ ที่ชาวเมืองได้เคยปฏิบัติด้วยความสงบสุขตลอดมา

เราได้วิจารณ์กันถึงพวกมนุษย์ที่หน้าไหว้หลังหลอก หยิ่งยะโส พวกนี้ถือลัทธิทำชั่วได้ดี ไม่เคยซื่อตรงต่อสัญญาใด ๆ ที่ทำกันไว้ ถ้ามันมีโอกาสมันก็จะทรยศหักหลัง แทรกซึมเข้ารุกรานทำลายล้าง ไม่ว่าชาติที่เป็นมิตรหรือศัตรูเช่นเดียวกัน แม้แต่พวกเดียวกัน ยังทรยศหักหลังวุ่นวายตลอดเวลา สัญญาเป็นเศษกระดาษที่ไม่เกิดประโยชน์ ไม่เป็นหลักประกันความแน่นอนใด ๆ ชาวโลกที่สุจริตได้รับความเดือดร้อนทั่วไป ทุกชาติ ทุกศาสนา พวกเราได้รู้ได้ฟังแล้วก็เศร้าใจ แต่เรามีหลักธรรมที่แน่นอนใจที่สุดว่า โลกเราจะอยู่ได้ด้วยความเที่ยงธรรม ความดีจะต้องชนะความชั่ว ความสัตย์จริงและอำนาจของศีลธรรม ความดีจะต้องเป็นอมตะที่ไม่ตายอยู่คู่โลก แม้ฝ่ายอธรรมความชั่วจะมีฤทธิ์เดชอำนาจเกรียงไกรเพียงไร ก็หนีหลักธรรมของโลกไปไม่ได้ จะอยู่ได้เพียงระยะหนึ่งที่โลกกำลังปั่นป่วนมืดมัวไม่นาน ผลที่สุดฝ่ายชั่วก็ต้องพ่ายแพ้ จะต้องได้รับกรรมตามสนองโลกก็จะเข้าสู่ยุคปกติ แสงสว่างของศีลธรรมก็จะแผ่ทั่วพื้นพิภพทำลายอธรรมให้สูญสิ้นไป

เมื่อหวนกลับมาย้อนพิจารณาเหตุการณ์ทางบ้านเมืองเราในยุคนี้ ก็จะเห็นได้ว่าพวกวัยรุ่นได้ห่างไกลจากศีลธรรม ลูกขาดความกตัญญูต่อพ่อแม่และผู้มีพระคุณ ผู้น้อยขาดความเคารพผู้ใหญ่ ทุกวันนี้มีข่าวจี้ปล้นฆ่าฟันกันตาย รู้สึกว่าเป็นเรื่องธรรมดาไม่ตื่นเต้น เพราะความชินชีวิตมนุษย์มีค่าต่ำแม้แต่ผู้ที่มีความรู้ได้รับการศึกษาสูงแต่ก็ยังไม่พ้นข่าวการฆ่าทำลายล้างกันอย่างทารุณ ฟังข่าวผู้มีจิตใจเหี้ยมโหดดุร้ายของคนในยุคนี้แล้ว ทำให้จิตใจห่อเหี่ยวเศร้าหมอง เกิดนึกระอายใจแทนคนชั่วในยุคปัจจุบันนี้ เราจึงได้เปลี่ยนจากเรื่องคนชั่วโหดมาพูดถึงเรื่องคนดีสร้างความดี เพื่อให้คลายจากความเศร้าใจให้เกิดความสดชื่นพลอยปีติยินดีไปด้วย เพราะโลกเรานี้มีชั่วก็ย่อมมีดีคู่กันเป็นธรรมดา เราได้สนทนาในคุณงามความดีของผู้ที่ควรยกย่องสรรเสริญ เพื่อจะเป็นแบบอย่างแก่อนุชนรุ่นหลัง เพื่อคลี่คลายประสาทจากเหี้ยมโหดดุร้ายของยุคนี้ลงได้บ้าง จะได้ช่วยอนุโมทนาคุณงามความดีของท่านผู้ที่ได้ปฏิบัติดีมาแล้ว ให้ผู้ยังไม่รู้ให้รู้กว้างขวางออกไป อยากให้ชีวประวัติอันงดงามบริสุทธิ์ของผู้สร้าง

กรรมดี เป็นบุคคลที่ควรแก่การบูชายกย่องให้ยั่งยืนถาวร ผู้เขียนจะเอาคำสนทนามาเรียบเรียงขึ้นคำว่า "ข้าพเจ้า" ต่อไปนี้จะขอเป็นคำของท่านเจ้าของบ้าน เพื่อเข้าใจให้ถูกต้อง ท่านได้ เล่าเรื่องให้ เราฟัง ผู้เขียนจะถ่ายทอดให้ท่านอ่านดังต่อไปนี้

เมื่อต้นเดือนกรกฎาคม ๒๕๐๘ ได้รับข่าวอันน่าเศร้าสลดใจยิ่งในรอบปี ทั้งทางกระจายเสียงและหนังสือพิมพ์ ว่า ท่าน ผู้ใหญ่เจ้า กระทรวงหนึ่ง ได้ถึง แก่ อนิจกรรม เมื่อข่าว นี้ รู้ ไปถึงไหน ที่ รู้ ชีวประวัติ ของท่านต่าง ก็พากันเศร้าสลดใจ เสียดายผู้มีที่ความรู้ความสามารถเข้มแข็ง ซื่อสัตย์สุจริตบริสุทธิ์สะอาดต้องจากไป หนังสือพิมพ์รายวันทุกฉบับทั้งภาษาไทย และต่างประเทศต่างก็ลงบทความและแสดงความเสียใจอย่างลึกซึ้ง ลงข่าวสดุดีคุณงามความดีของท่าน และชีวประวัติอันขาวสะอาดตลอดเวลาที่ท่านรับราชการ ข้าพเจ้ารู้สึกเศร้าสลดใจที่ชาติต้องสูญเสียคนดีที่เป็นหลักของการปฏิบัติดี เป็นผู้ที่ได้รับความยกย่องเคารพนับถือทั่วไปว่า เป็นผู้ที่ซื่อสัตย์สุจริตเที่ยงตรงผู้หนึ่ง

ข้าพเจ้าคิดว่า เมื่อถึงเวลางานพระราชทานเพลิงศพ ต้องไปในงานให้ได้ เพื่อแสดงความเคารพคุณงามความดีของท่านผู้มีบุญคุณต่อชาติ เป็นตัวอย่างผู้ก่อกรรมดีที่น่านิยมนับถือ ก่อนที่ซากของท่านจะสูญไปในกองเพลิง เพราะควรจะไปเคารพผู้ที่ควรแก่การเคารพบูชา ถือว่าเป็นบุญกุศลและศิริมงคลแก่ตนเอง อย่างน้อยจิตก็ระลึกถึงว่าเราไปเคารพศพท่านผู้สร้างกรรมดี แม้จะมีความเสียดายบ้าง แต่ก็รู้ว่าความตายไม่มีใครห้ามได้ เกียรติคุณที่ความดีของท่านจะเป็นอมตะชั่วบุตรหลานเหลนต่อๆ กันไป

ต่อมาก็ถึงกำหนดวันงานพระราชทานเพลิง เป็นปลายเดือนพฤศจิกายน ๒๕๐๘ บ่ายวันนั้นข้าพเจ้าไปก่อนเวลาหมายกำหนดการ เพราะคิดว่าคุณงามความดีของท่านคงจะทำให้ผู้ที่มาประชุมในงานนี้อย่างมากมาย เมื่อข้าพเจ้าไปถึงในบริเวณงาน ก็มองเห็นเพื่อนผู้คุ้นเคยกวักมือเรียกให้เข้าไปนั่งเก้าอี้แถวเดียวกันด้านหลัง ข้าพเจ้ามีความยินดี เพราะเพื่อนผู้นี้เป็นผู้กว้างขวางในวงสังคม มีความรู้เกี่ยวกับชีวิตประวัติของท่านผู้ตายมาก และกำลัง

สนทนากับผู้ที่นั่งใกล้เคียงอย่างเพลิดเพลินอยู่ก่อน ซึ่งท่านเหล่านั้นข้าพเจ้าไม่คุ้นเคย เมื่อเข้าไปนั่งลงเรียบร้อยเพื่อนก็เป็นผู้แนะนำให้รู้จักผู้ที่นั่งใกล้เคียง อีกสองท่านตามมารยาท แล้วก็เริ่มจับเรื่องสนทนาต่อไป เมื่อข้าพเจ้าได้ฟังน้ำเสียงแล้วจับใจความได้ว่า ที่ท่านพวกนี้กำลังพูดถึงคุณความดีของผู้วายชนม์ว่า ไม่เคยมีประวัติด่างพร้อย มัวหมองเลยตลอดมา เป็นผู้ที่ซื่อสัตย์มั่นคงเที่ยงธรรมเสมอต้นเสมอปลาย สละเวลาความรู้ทั้งชีวิตจิตใจและความสุขส่วนตัว เพื่อมุ่งหมายหวังให้ประเทศชาติเจริญรุ่งเรืองเป็นข้อใหญ่ แม้แต่จะได้รับหน้าที่ตำแหน่งใหญ่โตควบคุมกิจการ ฐานะก็มิได้ใหญ่ตามตำแหน่งของท่าน ไม่ได้มีอะไรเปลี่ยนแปลงฐานะให้ดีขึ้น บ้านที่อยู่อาศัยก็ไม่ใช่ตึกรามที่โอ่โถงใหญ่โต ไม่สมตำแหน่งหน้าที่ บ้านช่องก็คงสภาพเดิมตลอดเวลาของท่านไม่เคยมีรถยนต์ใช้เป็นส่วนตัว รถราชการประจำตำแหน่ง ท่าน ก็ใช้แต่ใน เวลาปฏิบัติในหน้าที่ราชการเท่านั้นเมื่อพ้นเวลาราชการแล้ว ท่านก็ไม่ยอมใช้ส่วนตัวเป็นอันขาด เป็นที่รู้ทั่วกันในสังคมราชการงานเมืองว่าท่าน

ได้อุทิศตนเพื่องานของชาติ ไม่หลงไหลลืมตัวเมามัวอำนาจกิติศัพท์ปฏิบัติราชการเลื่องลือเป็นที่ยกย่องสรรเสริญความดีเด่น จะต้องดำรงอยู่ในความทรงจำของผู้ที่คุ้นเคยนับถือตลอดไป

ท่านมีความ จงรักภักดีต่อองค์พระมหากษัตริย์และประเทศชาติยิ่งชีวิต ข้าพเจ้าฟังการสนทนาของท่านเหล่านั้นด้วยความสนใจ ทำให้มีความรู้เกี่ยวกับชีวะประวัติของท่านผู้นี้กว้างขวางเด่นขึ้นอีกมาก นึกเคารพบูชาความดีที่ท่านปฏิบัติยิ่งขึ้น ตอนหนึ่งท่านผู้นั่งอยู่ข้างข้าพเจ้าได้พูดขึ้นว่า

"ผมรู้สึก ภูมิใจ ที่ได้มีโชคดี ที่เคยอยู่ใกล้ ชิดท่านได้ทราบเรื่องราวดี ว่าท่านรักความยุติธรรมมีความซื่อสัตย์สุจริต อุทิศเวลาความรู้ความสามารถเพื่องานของประเทศชาติ แสวงหาผู้ที่มีความซื่อสัตย์สุจริตมารับราชการมีความกล้าหาญเด็ดเดี่ยว ยึดมั่นอุดมคติที่จะรักษาผลประโยชน์ของชาติไม่ให้รั่วไหลในทางที่ไม่ดีไม่สมควร เมื่อครั้งท่านยังดำรงตำแหน่งเกี่ยวแก่ การ เงินของชาติได้ มีนัก-การเมืองผู้ยิ่งใหญ่ มีอิทธิพลเป็นที่เกรงขามในสมัยนั้น

มีความประสงค์ต้องการเงินไม่น้อย เพื่อหนี้สินของรัฐวิสาหกิจ แต่ท่านก็ได้ชี้แจงยืนยันว่าเป็นการผิดหลักที่จะปฏิบัติ และผิดต่อกฎหมายที่ได้วางระเบียบไว้ ผู้มีอำนาจก็จนต่อเหตุผล เรื่องก็ระงับไป ท่านก็มารำพึงว่า ท่านคงจะดำรงตำแหน่งนี้ได้อีกไม่นาน ท่านบอกว่าท่านไม่กลัวที่จะพ้นหน้าที่การปฏิบัติงานตามระเบียบด้วยความซื่อสัตย์สุจริต แต่ท่านกลัวมากก็คือพ้นหน้าที่โดยมัวหมอง ท่านจนไม่มั่งมีเพราะเป็นผู้มักน้อย ผมเคยเห็นคุณหญิงของท่านก็ขึ้นรถประจำทาง เพราะไม่มีรถส่วนตัว ท่านบอกว่าเราก็ลำบากแต่ตัวไม่ลำบากใจ แม้ท่านจะต้องออกจากหน้าที่แล้วก็คงจะได้รับเบี้ยบำนาญซึ่งไม่มากนัก ท่านบอกว่าเรามีน้อยใช้น้อย ใช้จ่ายอยู่ในวงจำกัด ไม่เดือดร้อนอะไร แต่ท่านก็อยู่ในตำแหน่งนานกว่าที่คิดไว้ เห็นจะเป็นเพราะผู้ใหญ่รักความยุติธรรม เห็นความสามารถเข้มแข็ง ปฏิบัติงาน เพื่อชาติ ด้วยความ เด็ดเดี่ยว กล้าหาญควรเป็นที่ยกย่องสรรเสริญเป็นบุคคลที่หาไม่ง่าย

ข้อปฏิบัติเด่น ของท่าน ปฏิบัติแผ่ความเมตตาเห็นอกเห็นใจต่อผู้ใต้บังคับบัญชา เป็นคุณธรรมอันสูง เป็นการ

แผ่เกียรติคุณความดีของท่านในหมู่ที่เคยร่วมงานกับท่าน เป็นอนุสรณ์อย่างไม่มีวันลืม แม้ครั้งหลังที่ท่านได้เข้าโรงพยาบาลหลังจากการผ่าตัดใหญ่ คืนนั้นผู้เฝ้าไข้ละทิ้งหน้าที่กลางดึก ท่านเกิดช๊อคขึ้นมาจนหมดสติ มีผู้มาพบรีบไปตามนายแพทย์มาแก้ไขจนฟื้นคืนสติ แม้ท่านจะได้รับทุกข์ทรมานด้วยโรคภัย แต่ท่านก็ยังห่วงผู้อื่น แผ่เมตตาจิตขอร้องว่า หากผู้เฝ้าไข้ผิดก็อย่าได้เอาโทษเลย ท่านเป็นบุคคลที่หาได้ยาก ข้าพเจ้าได้ฟังแล้ว ก็รู้สึกจับใจในความดีของท่าน แต่แล้วท่านผู้เล่าหยุดเว้นระยะแล้วถอนหายใจพักหนึ่งก่อนจะเล่าต่อ เหมือนจะทบทวนความทรงจำก่อนจะพูดออกมาว่า

เมื่อครั้งท่านได้ดำรงตำแหน่งเกี่ยวกับการเงิน ได้มีเหตุเกิดขึ้น คือ มีพนักงานผู้น้อยได้คบคิดร่วมมือกับบุคคลภายนอก ปลอมชื่อลายมือผู้มีอำนาจเบิกจ่ายได้สมรู้ร่วมคิดกันมาเบิกเงินเป็นการทุจริต ทางการได้จับกุมผู้ต้องสงสัย ผลการสอบสวนได้ผู้คบคิดทุจริต ศาลได้พิจารณาลงโทษผู้กระทำผิดตามอาญาไปแล้ว ท่านจึงได้ทำหนังสือขอลาออก เพื่อให้คณะผู้ใหญ่พิจารณาดำเนินการตามที่ท่าน

เป็นหัวหน้าขององค์การนี้ ไม่สามารถให้ผู้อยู่ใต้การปกครองมีความซื่อสัตย์สุจริตต่อหน้าที่ ขาดคุณธรรมอันดีงาม ให้สมกับผู้ที่เป็นพนักงาน แม้จะเป็นผู้น้อยก็ตาม ท่านก็สำนึกหน้าที่รับผิดกล่าวโทษตัวเอง แม้จะไม่ใช่หน้าที่ควบคุมของท่าน นับว่าท่านมิใช่เป็นผู้ที่เพียงรับแต่ความดีความชอบ ท่านกล้ายอมรับความผิด ไม่ยอมโยนความผิดบัดไปให้ผู้ใต้บังคับบัญชาให้รับบาป นับว่าท่านมีจิตใจเด็ดเดี่ยวเสียสละอย่างกล้าหาญ ไม่ยอมเห็นแก่ลาภยศที่ประจำอยู่ ทั้ง ๆ ที่ไม่ใช่ความผิดของท่านไม่จำเป็นที่จะเสียสละตำแหน่ง ทุกคนซาบซึ้งในการปฏิบัติงานอย่างเที่ยงตรงอย่างไม่เห็นแก่ตัว จิตใจใสสะอาดบริสุทธิ์ เป็นผู้ใหญ่ที่แสดงตัวอย่างอันดีงาม ย่อมได้รับความนับถือจากผู้น้อยส่วนมากด้วยน้ำใสใจจริง เกิดจากความรู้สึกมาจากส่วนลึกที่แท้ของหัวใจ ไม่ใช่เป็นความ เคารพ นับถือ อย่าง จอม ปลอม หน้าไหว้ หลัง หลอกต่อหน้าลูกพลับลับหลังตะโก สรรเสริญกับนินทาเป็นของคู่กัน ถ้าไปขัดผลประโยชน์ของคนใจชั่วก็ถูกนินทา คนดีสรรเสริญคนชั่วก็นินทาหนีไม่พ้น แม้แต่องค์พระศาสดา

สัมมาสัมพุทธเจ้าก็มิได้เว้น ทุกอย่างไม่มีใครหนีกฎแห่งกรรมไม่ได้ ผู้ทำกรรมดีก็ย่อมมีบุญบารมีของความดี โบราณว่าคนดีย่อมตกน้ำไม่ไหลตกไฟไม่ไหม้ หลังจากท่านพักงานมิได้วิ่งเต้นไปกราบไหว้ขอตำแหน่งผู้ใด คนดีย่อมเป็นที่ยอมรับนับถือของคนทั่วไป ชาติยังเรียกร้องต้องการคนดี ๆ มาก คุณสมบัติอันดีที่ท่านได้ปฏิบัติงานมาแล้ว ส่งเสริมความดีเด่นยิ่งขึ้นเป็นที่รักนับถือของคนทั่วไป ที่สุดก็มีราชรถมาเกยถึงบ้าน โดยมีผู้ใหญ่ในสมัยนั้นมาทาบทามให้ร่วมงานเป็นเจ้ากระทรวงแต่ก็ต้องผิดหวัง เพราะท่านมิได้แสดงความสนใจยินดีต่อหน้าที่อันมีเกียรติได้ปฏิเสธว่า ยังไม่ เหมาะสม ท่านยัง ไม่ พร้อมที่จะปฏิบัติหน้าที่สำคัญ ความจริงเพราะยังมีนักการเมืองบางคนใช้อิทธิพลในทางที่ผิด ไม่ว่ายุคใดสมัยใดชาติยังมีผู้ต้องการผู้ที่มีความรู้ความสามารถมีความเข้มแข็ง มีความซื่อสัตย์สุจริต ผู้ที่ประชาชนยอมรับนับถือว่าเป็นผู้เด่นในความดีที่ชาติต้องการเรียกร้อง เพื่อชาติศาสนาพระมหากษัตริย์ ท่านจึงได้รับเข้าร่วมงานในชุดรัฐบาลปัจจุบันนี้

โดยได้พิจารณาดูแล้ว ผู้ร่วมงานส่วนมากเป็นผู้มีศีลธรรม ไม่เป็นภัยแก่ชีวะประวัติของท่าน จึงได้อุทิศชีวิตและเวลา โดยไม่เห็นแก่ความสุขส่วนตัว ปฏิบัติงานเพื่อชาติไม่ลืมตัว ท่านเป็นบุคคลที่ธรรมชาติสร้างขึ้นโดยตรง เพื่อความซื่อสัตย์สุจริตเข้มแข็งการงานเที่ยงธรรม ยามป่วยท่านก็ยังห่วงงาน อยู่บ้านก็หอบงานไปทำไม่ยอมพัก จนหัวหน้ารัฐบาลขอร้องให้ท่านพักรักษาตัว

เมื่อเราได้สนทนามาเพียงนี้ ก็ลงความเห็นว่าท่านเป็นบุคคลที่หาได้ยาก เหมือนเพชรน้ำหนึ่งไม่มีที่ติที่ชาติไทยต้องสูญท่านไปอย่างน่าเสียดาย อยากให้ชาติไทยมีคนดีอย่างนี้เกิดขึ้นมาก ๆ จะเป็นตัวอย่างแก่อนุชนรุ่นหลัง ชื่อเสียง เกียรติ ความดีเด่นที่ได้มาจากความซื่อสัตย์สุจริต จะยั่งยืนถาวรตลอดกาลนาน เราต่างก็รำพึงแต่คนดีกลัวจะหาไม่ได้อีก เพราะเป็นยุคที่ชาติต้องการคนดี ทันใดนั้นมีท่านผู้หนึ่งนั่งหันหลังให้เราอยู่เก้าอี้ข้างหน้า ท่านได้นิ่งฟังเราสนทนาอยู่ตลอดเวลาด้วยความสนใจ ครั้นเห็นเราแสดงความเสียดายอาลัย อาวรณ์

รักความดีบูชาความดี ท่านผู้นั้นก็หันหน้ามาทางเรา แนะนำตัวเองแล้วพูดขึ้นอย่างลอย ๆ ว่า

"กรุงศรีอยุธยายังไม่สิ้นคนดีครับ ยังมีเจ้ากระทรวงและเจ้ากรมกองที่เป็นผู้ทำงานด้วยความซื่อสัตย์จิตใจมั่นคง ไม่เห็นแก่ลาภยศสรรเสริญ ที่ยังไม่มีใครรู้ ผู้ทำความดีไม่ชอบอวดความดี ผู้ไม่ทำความดี แต่ชอบอวดความดี ได้พบเห็นมาแล้ว

เมื่อท่านเห็นว่าพวกเราต่างก็สนใจท่าน แล้วเราก็ได้สนทนากันด้วยไมตรีจิตที่เราเข้ากันได้ เพราะต่างก็มีจิตมุ่งหมายที่จะยกย่องความดีคนดีด้วยกัน แม้เราจะไม่คุ้นเคยกันมาก่อน แต่เราก็สนทนากันได้อย่างสนิทสนม คิดว่าคนดีมีนิสัยระดับเดียวกัน ย่อมจะมีความรู้สึกเชื่อมติดเข้ากันง่าย ท่านผู้นั้นเล่าเรื่องว่า

"ที่กรมกองที่ผมรับราชการอยู่มีท่านหัวหน้าผู้หนึ่งเป็นคนซื่อสัตย์ สุจริต ห่วงงาน ประโยชน์ของชาติมากกว่าห่วงประโยชน์ของตนเอง มีจิตใจเที่ยงธรรมคอยอบรมสั่งสอนให้รู้จักคุณค่าของตัวเอง อย่าตีตัวลงต่ำ เพื่อประโยชน์ส่วนตัว ให้ช่วยกันรักษาผลประโยชน์ของชาติ

ไม่ให้เสียหาย ทำให้ผู้ที่อยู่ใต้บังคับบัญชาของท่านรักนับถือคุณความดีของท่านมาก ส่วนมากเคารพท่านเหมือนบิดาบังเกิดเกล้า "ท่านผู้นั้นหยุดครู่หนึ่งคงจะตัดสินใจว่าจะเล่าต่อดีหรือไม่ พวกเราผู้หนึ่งมาถามขึ้นว่า

"ท่านหัวหน้าทำอะไรเด่น ทำให้พวกใต้บังคับบัญชาเพิ่มความเคารพนับถือบ้าง"

ท่านผู้นั้น ยิ้มพลางยกนาฬิกา ข้อมือ ขึ้นมาดู เพื่อกะเวลาแล้วพูดขึ้นว่า "มีครับ ผมอยากจะยกตัวอย่างสั้นๆ พอกับเวลา คือท่านผู้เป็นหัวหน้ามีหลานชายอยู่คนหนึ่งเป็นลูกของพี่ชาย ซึ่งเมื่อพี่ชายของท่านถึงแก่กรรมลง หลานชายก็หมดที่พึ่งที่อาศัย เพราะครอบครัวของพี่ชายก็ไม่ร่ำรวยอะไรนัก ฉนั้นท่านจึงต้องรับเอาหลานชายมาอุปการะเลี้ยงดูให้การศึกษา แต่เด็กคนนี้ได้ถูกพ่อแม่ตามใจจนเคยตัว คบเพื่อนที่ชั่วเป็นอันธพาลติดนิสัยเกเรไม่เอาถ่านมาก่อน แม้ผู้เป็นอาจะมีนิสัยดีซื่อสัตย์สุจริตเมตตาปราณีไม่เห็นแก่ตัว มีคุณธรรมสูงแต่เจ้าหลานชายก็ไม่ยอมเอาเยี่ยงอย่างผู้เป็นอา พอเล่าเรียนศึกษาได้เพียง ม ๖. ก็ออกมาทำความเดือดร้อน

มาสู่ท่านผู้เป็นอาเสมอ ท่านเองก็ไม่มีความสุขเพราะหลานชายคนนี้ แต่ท่านก็มีความอดทนเพราะเด็กวัยรุ่นถ้าอบรมสั่งสอนไม่ดีส่วนมากเอนเอียงไปในทางชั่วมากกว่าทางดี ท่านจึงทุ่มเทฝึกฝนสั่งสอนเพื่อให้จิตใจหลานชายกลับเข้าสู่ความรู้สึกปกติให้รู้ชั่วดี เอาความดีเป็นตัวอย่างเพื่อชนะความชั่วของหลานชายโดยผ่อนสั้นผ่อนยาว

ฉะนั้นจึงพยายามจะให้หลานชายได้รับการศึกษาสูงเพื่อช่วยตัวเองในอนาคตต่อไป แต่พ่อหลานชายนอกคอกก็ไม่ได้สนใจในความหวังดีของผู้เป็นอา อย่างเสียไม่ได้ก็เข้าไปเรียนพิมพ์ดีดต่อได้พักหนึ่ง แต่อาก็ไม่ขัดข้องตามใจสมัครไม่บีบบังคับจนเกินไป คิดว่าการเรียนย่อมจะทำให้ห่างไกลเพื่อนฝูงที่ชักนำให้ไปในทางที่ชั่ว แต่แล้วหลานชายก็ขอร้องให้ผู้เป็นอาช่วยฝากงาน บรรจุเข้าในกรมกองซึ่งตาม ปกติ ผู้ ที่มี ตำแหน่งเช่นนี้มีตัวอย่างทำได้ไม่ยากนัก แต่ท่าน ผู้เป็น อานั้น ปฏิบัติ อยู่ในระเบียบ แบบแผน ซื่อตรงเที่ยงธรรมต่อหน้าที่ จึงไม่ยอมทำสิ่งที่ผิดระเบียบได้บอกว่า ความประพฤติและความรู้ยังไม่ดีพอ ฉนั้นหลานชายจึงไม่พอใจในตัวอาของตน ที่ไม่ได้สนับสนุนให้เข้าทำ

ราชการ หรือฝากให้ทำงานที่อื่น ต่อมาทางกรมกองนั้นเปิดรับสมัคร เลือกพนักงานในตำแหน่งพิมพ์ดีดหลายตำแหน่ง แต่มีการสอบคัดเลือกหาผู้ที่มีความรู้และความชำนาญเข้ารับราชการ ทางกรมกองได้แต่งตั้งข้าราชการในกรมเป็นกรรมการ เพื่อสอบคัดเลือกผู้มีความสามารถ การสอบคัดเลือกครั้งนี้ คณะกรรมการล้วนแต่เป็นผู้ที่เคารพนับถือท่าน ว่าเป็นผู้ที่ซื่อตรงเที่ยงธรรมก็คิดอ่านจะช่วยเหลือสนับสนุนให้หลานชายของท่านเข้ารับราชการ คิดว่าหากมีงานทำเป็นหลักแหล่งคงพ้นจากเพื่อน ๆ ชักนำไปในทางเสีย ก็มีทางเดียวเท่านั้น ที่จะช่วยแบ่งเบาภาระของท่านให้หายหนักใจได้ หากจะให้ท่านช่วยหลานชายของท่านนั้นท่านคงไม่ยอมทำแน่ เพราะท่านเคร่งครัดในระเบียบการงาน ไม่เห็นแก่ตัวไม่ยอมเสียความเป็นธรรม

การจะช่วยเหลือนั้นก็ไม่ยากอะไร เพียงแต่ให้หลานชายของท่านฝึกซ้อมหัดพิมพ์ให้คล่อง ได้คำแนะนำของผู้ชำนาญ ถึงเวลารับสมัครสอบคัดเลือกก็จะได้สามารถทำได้ตามกรรมการกำหนดไว้ในวันสอบแข่งขัน ให้ใช้

เครื่องพิมพ์ดีดพิมพ์หนังสือกำหนดจำกัดเวลา พิมพ์นาที ละไม่ต่ำกว่า ๔๐ คำขึ้นไป

เรื่องคณะกรรมการกำลังจะหาทางช่วยเหลือ เพื่อ บรรจุหลานท่านครั้งนี้ คงจะรู้ไปถึงหูท่านผู้เป็นหัวหน้า กรมกอง ท่านได้เชิญคณะกรรมการไปพบ เวลานั้นไม่มี ใครรู้ว่าท่านต้องการพบด้วยเรื่องอะไร ครั้นไปถึงก็ได้พบ ท่านพร้อมทั้งหลานชายได้นั่งอยู่ในที่นั้นแล้ว พวกกรรม การก็คิดไปต่าง ๆ นา ๆ บ้างก็คิดไปไกลว่า ท่านคงฝากฝัง ในการสอบคัดเลือกครั้งนี้ บ้างก็คิดว่าท่านคงจะขอร้อง ให้ช่วย เหลือ หลาน ชายให้ การสอบผ่านไปจนบรรจุเข้ารับ ราชการ ฉนั้นจึงมีหลานชายของท่านอยู่ในที่นั้นด้วย ความจริง คณะการม การ ตั้งใจ คิดจะ ช่วย เหลือ หลานชาย ของท่าน ไม่มีใครรู้นอกจากในหมู่เดียวกัน ฉนั้นต่างก็ สงสัยไปตาม ๆ กัน แต่แล้วเมื่อท่านได้เชิญให้นั่งเป็นที่ เรียบร้อย ท่านก็กล่าวขอบใจที่ได้ให้ความร่วมมือมาตาม คำขอร้อง แล้วท่านก็พูดว่า

"ที่ผมเชิญพวกคุณมาวันนี้ ก็เพื่อขอร้องความ เป็นธรรม ผมทราบดีว่าการสอบคัดเลือกในครั้งนี้ ผม

เชื่อว่าคณะกรรมการนี้สามารถคัดเลือกคนดีมีความรู้เข้ามารับใช้ราชการ และคงจะไม่คัดเลือกเอาคนที่เลว เช่นหลานชายของผมคนนี้มาถ่วงความเจริญ เสียหายมาสู่กรมกองเรา ชาติต้องการคนดีประพฤติดีมีความสามารถ ฉนั้นผมจึงขอร้องให้คณะกรรมการเห็นแก่ราชการ อย่าเห็นแก่หน้าใครเป็นอันขาดเพราะถ้าเราได้คนไม่ดีก็จะเสียหายแก่ชาติเป็นส่วนรวม เราทุกคนต้องร่วมรับผิดชอบ"

ท่านพูดแล้วก็หยุดระยะหนึ่งแล้วพูดต่อไปว่า "ที่ผมต้องพูดก็เพราะได้ทราบว่า หลานชายของผมคนนี้ได้สมัครเข้าสอบคัดเลือกด้วยผู้หนึ่ง" ท่านได้ชี้ตัวหลานชายของท่านให้คณะกรรมการดูแล้วพูดต่อไปว่า "ผมขอให้คณะกรรมการใช้ความรู้และสติปัญญาคิดดูว่า หากท่านคัดเลือกได้ผู้อ่อนความสามารถและประพฤติตัวเป็นที่น่ารังเกียจของสังคมเข้ามาสู่ในวงราชการของเราแล้ว จะเกิดการเสียหายอะไรขึ้นลองคิดดู นี่วงงานของชาติไม่ใช่กิจการส่วนตัวผมจะห้ามไม่ให้เขาสมัครไม่ได้เขามีสิทธิ์สมัครได้ แต่ผมขอให้เอาความประพฤติขึ้นมาพิจารณาก่อนเป็นเรื่องสำคัญผมรู้ดีเพราะเป็นหลานผม ที่ผมเรียกร้องความยุติธรรม

ก็เพื่อให้คณะกรรมการปฏิบัติตามอย่างเที่ยงตรง ผมขอร้องเพียงเท่านี้ สำหรับหลานของผมยังไม่พร้อมที่จะรับหน้าที่ในเวลานี้ เพราะความประพฤติยังไม่เหมาะสมกลัวจะเสียหายแก่ราชการ ผมเห็นแก่ชาติเป็นเรื่องสำคัญกว่าสิ่งอื่น เราทุกคนต้องการให้ชาติเจริญรุ่งเรือง เราก็จำเป็นต้องการคนดีมารับราชการ อย่ามัวมองเห็นแก่หน้าคนโน้นคนนี้ เราก็จะมีความเสียหายอย่างใหญ่หลวง ในวงงานของชาติ ถ้ามีแต่คนขาดความรู้ความสามารถประพฤติชั่วแทรกแซงเข้ามาดำรงตำแหน่งในกรมกองของเรา ก็จะเละเทะไม่มีระเบียบ คนชั่วหาประโยชน์ส่วนตัวเป็นใหญ่ ชาติ ก็จะ รับความ เสียหาย นี่แหละเป็นเหตุผลที่ผมเป็นห่วงจึงต้องขอร้องให้ทุกท่านเห็นงานของชาติเป็นใหญ่"

"ท่านพูดแล้วก็หันไปทางหลานชาย พลางพูดว่าที่อาพูด หรือที่ อาปฏิบัติ ก็ดีมิใช่อาจะ มีความ รังเกียจหรือชิงชังหลาน แต่อาหวังดีต่อหลานและราชการต้องเป็นราชการ บ้านเมืองจะอยู่ด้วยความร่มเย็นเป็นสุขก็ด้วยข้าราชการประพฤติดีมีศีลธรรม ต่างเห็นอกเห็นใจช่วยกันทนุบำรุงประชาชนให้มีความสุขอย่าให้เดือดร้อน ถ้าข้า-

ราชการผู้ปฏิบัติชั่วเพียงคนเดียวก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติดีทั้งหลาย เสียไปด้วย ข้าราชการต้องปฏิบัติงาน เพื่อส่วนรวมของชาติไม่ใช่ส่วนตัว อาจจะไม่ยอมเห็นแก่เรื่องส่วนตัวมาพัวพันกับราชการ อาจะไม่ยอมให้ความยุติธรรมต้องเสียไป เพราะเห็นแก่หลานและญาติพี่น้องคนใด คนประพฤติชั่วมีนิสัยเป็นอันธพาล คบเพื่อนที่ชักนำไปในทางเสีย เป็นอันตรายแก่ชาติอย่างใหญ่หลวง ไม่มีที่ไหนแห่งใด เมื่อเขารู้ประวัติแล้ว เขาคงไม่ยินดีต้อนรับคนประพฤติตัวชั่วเช่นนี้เป็นอันขาด ถ้าเราไปของานขอตำแหน่งที่ไหน เขารู้ความประพฤติของเราก็มีแต่เขาจะหันหลังให้ นอกจากคนใจชั่วด้วยกันเท่านั้นขอให้หลานรู้ไว้ หลานได้นำความเดือดร้อนมาให้อา อย่างทุกวันนี้อาทนไหว แต่หากหลานจะนำความเดือดร้อนมา สู่ชาติ ศาสนา พระมหา กษัตริย์ อาทนไม่ไหว หลานก็ยังอายุน้อยยังมีเวลาควรพิจารณาดูตัวเองกลับจิตใจเสียประพฤติแต่ความดี คนที่ประพฤติตัวชั่วช้าเป็นอันธพาลนั้นมีแต่คนรังเกียจ ชีวิตก็จะพบจุดจบลงด้วยการไม่แคล้วอาญาแผ่นดิน จงจำไว้ว่าสังคม

ไม่ต้องการคนชั่ว ทุกหนทุกแห่งของโลกเขาต้องการแต่คนดี มีความซื่อสัตย์สุจริตมีศีลธรรม นี่แหละถ้าหลานจะต้องการเรียนอะไร ต่อไปเพื่อความเจริญก้าวหน้าชีวิตของหลานแล้ว อาจะส่งเสริมทุกอย่างที่ชักนำไปสู่ความดีในอนาคต"

ผมเห็นหลาน ชายของท่าน นั่งก้มหน้า น้ำตาไหลไม่ยอมเงยหน้าขึ้นมามองใคร นับแต่นั้นคงรู้สึกได้สำนึกผิดชอบได้แล้ว การสอบแข่งขันเข้ารับราชการครั้งนั้นสุดสิ้นลงโดย ไม่มีชื่อหลานชาย ของท่านในบัญชีผู้ที่สอบได้

หลังจากนั้นหลานชายของท่านก็เปลี่ยนนิสัย กลับเป็นคนนิสัยเรียบร้อยรักการเรียน เข้าศึกษาเล่าเรียนทั้งได้พยายามชวน เพื่อนที่ ประพฤติ ชั่วให้กลับ ตัวกลับใจเป็นคนดีหลายคน และก็พยามยามตีตนห่างเหินจากพวกเพื่อนที่ยังเป็นอันธพาลไม่ยอมกลับใจ และคณะกรรมการที่ไม่ทราบว่าหลังจากนั้นท่านจะอบรมสั่งสอนอะไรอีก จึงทำให้หลานชายกลับใจจากชั่วเป็นดี ได้ขยันในการศึกษา

เล่าเรียน ไม่ได้ นำความ เดือดร้อน มาสู่ ท่านเหมือนเมื่อก่อน ต่อมา หลาน ชาย ของท่านได้ เข้าสอบได้ ปริญญาเป็นที่ปีติ ยินดีของท่านหลังจากที่กรมมีการสอบ ก่อนที่จะสอบเข้า รับราชการท่าน ก็ได้เรียกร้องให้ คณะกรรมการ รักษาความ เที่ยงธรรมบอกว่า การสัมภาษณ์เป็นเรื่องสำคัญ เพราะ บางคนมีอคติถ้ามีผู้สมัครสอบยากบ้างง่ายบ้างตาม แต่ อารมณ์ของกรรมการ ย่อมจะเสียความเป็นธรรม อยาก จะให้การสัมภาษณ์มีความศักดิ์สิทธิ์เที่ยงธรรม และต่อมา หลานชายของท่านก็เข้าสอบคัดเลือกได้เป็นเยี่ยม โดย ความสามารถความรู้ของแกเองไม่มีใครช่วย ทางการ จึงได้บรรจุเข้ารับราชการ และในปัจจุบันนี้แกก็มีความรู้ ความซื่อสัตย์สุจริตตามแนวทางท่านผู้เป็นอา ทำให้พวก เพื่อนร่วมงานพากันนับถือ นี่แหละครับผมรู้สึกว่ากรุง ศรีอยุธยายังไม่สิ้นคนดี เหตุที่ผมรู้เรื่องนี้โดยละเอียด ก็เพราะผมได้รับราชการอยู่ในกรมกองนี้ และได้ร่วมเป็น กรรมการด้วยผู้หนึ่งในการสอบแข่งขัน คัดเลือกบุคคล เข้ารับราชการ เราพบคนดี ย่อมจะยกย่องได้เต็มปาก ถ้าคนชั่ว แม้จะมี อำนาจ วาสนา เพียงไร ผู้คนเขา ก็จะจำใจ

แกล้งยกย่องก็เวลาอยู่ต่อหน้าเพราะกลัวบารมี แต่เมื่อลับหลังเขาก็นินทา คนดีแม้จะไม่ร่ำรวยก็สบายใจ มีคนยกย่องนับถือทั้งต่อหน้าและลับหลัง คนชั่วแม้จะมั่งมีก็สบาย แต่ตัว ส่วนใจนั้น ก็หาความสุขสบายยาก มีแต่คนนินทาลับหลังเราได้สนทนากันในเรื่องต่าง ๆ จนได้เวลาประมุขของชาติ ทั้ง สอง พระองค์ได้ เสด็จมาถึง แล้วก็ทรงพระราชทานเพลิง เราจึงได้ยุติการสนทนาลง ก่อนจะแยกกันขึ้นเคารพวางดอกไม้ธูปเทียน ผมได้กล่าวกับท่านผู้เล่าว่า

ผม ขอ ขอบคุณ ที่ท่านได้กรุณาเล่าเรื่องความดีของบุคคลเป็นตัวอย่าง ฟังดูแล้วก็ทำให้จิตใจชุ่มชื่นสบาย"

ท่านผู้นั้นหันมายิ้มแล้วก็บอกว่า "ผมก็เช่นเดียวกันที่ได้ฟังคำสนทนาของคนที่สร้างความดีแล้ว ทำให้เพลิดเพลินอิ่มเอิบ เวลาผ่านไปอย่างไม่รู้ตัว และจิตใจสบายชุ่มชื่นเช่นกัน และขอบคุณทุกท่านที่ได้มีโอกาสสนทนาในวันนี้ แล้วเราก็ต่างแยกกันเบียดเสียด เพราะคนมาในงานมากมายจนลานวัดที่กว้างใหญ่โตสำหรับวันธรรมดาแต่วันนั้นรู้สึกคับแคบด้วยผู้คนที่เคารพนับถือคุณงามความดีของท่านผู้วายชนม์นี่แหละเป็นเรื่องของคนดี

บ่ายวันนั้นเรานั่งสนทนากันอย่างเพลิดเพลิน จนได้เวลาถึงได้ลากลับด้วยความสบายใจ เมื่อนึกถึงคนดีและความดีที่ท่านได้สร้างไว้ ทำให้ผู้เขียนอดคิดไม่ได้ ผู้ปฏิบัติตนให้อยู่ในขอบเขตของความดี ดังบุคคลที่ท่านเจ้าของบ้านบอกเล่ามาแล้วนั้น ผู้สร้างกรรมดีย่อมจะยึดหลัก ธรรมะ ปฏิ บัติ อยู่ ใน ขอบ เขต ของ ศีล ธรรม ความ ดี ประกอบเป็นผู้มีจิตใจรักชาติศาสนา พระมหากษัตริย์ มีหลักธรรมฝังอยู่ในจิตใจ ย่อมไม่ประกอบกรรมทำชั่ว ไม่ยอมหลงใหลให้ความโลภเข้าครอบงำ เป็นผู้มักน้อยรักความสันโทษ ผู้ใดไม่มีหลักธรรมย่อมหลงใหลให้ความโลภความหลงเข้าครอบงำได้ง่าย จนหน้ามืดตามัวเห็นแต่ประโยชน์ทางชั่วท่าเดียว จึงมองไม่เห็นธรรมะ ไม่นึกถึงภัยจะเกิดแก่ตัวเอง ที่สุดก็เกิดขึ้นแก่ประเทศชาติเป็นส่วนรวมไป

ในยุคปัจจุบันนี้ เป็นระยะสำคัญที่ภัยของลัทธิชั่วร้ายกำลังจะทำลายศีลธรรมความดีงามของโลก หากเราได้ ช่วยกัน ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ตามหลัก ธรรมของพระ-พุทธเจ้า ให้ความเห็นอกเห็นใจ ข้าราชการก็มีความ

ซื่อสัตย์สุจริตมั่นคงต่อหน้าที่ ไม่เอียงเอนให้เสียความเป็นธรรมแก่ตัว อุทิศชีวิตเวลาเพื่อชาติเมื่อยามมีภัยรุกรานตั้งหน้าตั้งตา บำบัดทุกข์ บำรุงสุขแผ่เมตตาจิตแก่ประชาชนกับราชการอย่างใกล้ชิด มีความสามัคคีกลมเกลียวสนิทสนมกัน อย่างแน่นแฟ้น ร่วมใจป้องกันศัตรูร้ายภายนอกก็สามารถ ทำลายการรุกรานยุยงให้แตกแยกเพื่อที่จะยืมมือทำลายชาติเดียวกันได้ ในยุคปัจจุบันนี้ ไม่ว่าชาติใดภาษาใดที่รักอิสระเสรี รักความเป็นธรรม ต้องการสันติภาพต้องการความสงบ ต้องการความร่มเย็นเป็นสุขมาสู่โลกทั่วไป แม้จะพยายามหาทางแก้ไขให้โลกได้มาซึ่งความสันติ แต่เมื่อยังมีพวกมนุษย์ใจทรามต่ำช้าเป็นโรคจิตกำลังมีอำนาจไพร่พลและอาวุธ คอยก่อกวนยุยงความสงบของโลกอยู่ตราบใด ชาวโลกก็ยังอยู่ห่างจากความสงบสันติสุขเพียงนั้น โชคดีที่เราอยู่ฝ่ายธรรมะ แต่เหตุการณ์ย่อมเปลี่ยนแปลงไปได้ตามกาลเวลา มีเวลารุ่งเรือง มีเวลาเสื่อม มีเวลาอับจนไม่มีอะไรอยู่คงที่เที่ยงแท้ สิ่งที่แน่นอนก็คือฝ่ายธรรมะย่อมชนะอธรรม ความดีย่อมชนะความชั่ว หากได้ศึกษาหลักธรรมอันละเอียดอย่างลึกซึ้งแล้วก็จะ

ทำให้หูตาสว่าง รู้ถึงทุกข์สุขความสงบและฟุ้งซ่านอยู่ใน ความรู้สึกของจิตใจ เมื่อรู้แล้วเป็นทางทำให้จิตใจสงบไม่ กลัวความตาย

เมื่อมนุษย์ในโลกนี้ยังมีลมหายใจเข้าออก ยังเป็น มนุษย์ปุถุชนธรรมดา ยังมีความรู้สึกดีใจ เสียใจมีความโกรธ ความโลภความหลง แม้จะประพฤติตนชั่วช้าเลวทราม เพียงไรก็ดี เมื่อยังมีชีวิตอยู่ก็ยังมีความหวัง ที่จะหลุดพ้น ความชั่วไปได้ ถ้าได้ศึกษาเข้าถึงรสพระธรรมสามารถจะ กลับตัวกลับใจ ละจากความชั่ว สร้างความดี, ยังไม่ สายเกินไป ถ้ากลับใจได้ก่อนที่จิตจะดับไปจากโลกมนุษย์ ย่อมจะเกิดกุศลชาติต่อไป ดังมีตัวอย่างที่ได้เกิดขึ้นมาแล้ว โลกมนุษย์นั้นไม่มีอะไรแน่นอน คนจน ก็สามารถกลับ เป็นคนมั่งมีได้เมื่อประกอบกรรมดีมีมานะอดทน และคนที่ มั่งมี เมื่อประพฤติชั่วประมาทขาดสติ หลงใหลในอบาย มุขผลาญ ทรัพย์สินเงิน ทอง ก็อาจจะกลับ ยากจนได้เช่นกัน การที่ผู้เขียน ได้นำเรื่อง ผู้สร้างกรรมดีที่ล่วงลับไปจากโลกนี้ แล้วมายกย่องคุณความดี ก็เพราะท่านผู้นั้นสุดสิ้นลงแล้ว ไม่สามารถ จะกลับมา สร้างความดีและทำความชั่วได้ต่อไป

ฉนั้นความดีของท่านจึงแน่นอนเป็นอมตะอยู่ตลอดไป ไม่มีสิ่งใดจะกลบล้างเปลี่ยนแปลงได้

อันตัวผู้เขียนนั้นเคยมองดูตัวเองคิดอยู่เสมอ ที่ได้มีท่านที่เคารพนับถือจำนวนไม่น้อย ที่ยกย่องผู้เขียนมากมาย เคยส่งความหวังดีปีใหม่ อวยพรมาขอให้ผู้เขียนมีอายุยืนยาวต่อไป เพื่อจะได้ทำประโยชน์ส่วนรวม ขอกราบขอบพระคุณมาในที่นี้ด้วย แต่ผู้เขียนรู้สึกมีความละอายใจ เพราะตัวเองรู้ดีว่าไม่ดีพอเท่าที่ควรจะยกย่อง เพราะยังเป็นมนุษย์ปุถุชนธรรมดาไม่บรรลุอรหันต์ ยังมีกิเลสตัณหายังดับความโลภรักโกรธหลงไม่หมด เมื่อยังมีชีวิตยังมีลมหายใจอยู่ตราบใด หากเกิดประมาทขาดความอดทนขาดสติเวลาใด ก็อาจหลงทำกรรมชั่วขึ้นได้ อนาคตก็ยังไม่มีอะไรแน่นอน นอกจากจะระวังคอยเตือนตัวเองอยู่เสมอ จงรักษาความดีและทำความดียิ่งขึ้น ให้อยู่ในขอบเขตของศีลธรรม ไม่ให้ขาดสติเกิดประมาทจนลืมตัว เมื่อใดหมดลมหายใจ จบฉากชีวิต จากโลกนี้ไปแล้วเป็นอันยุติสุดสิ้นกันที เหลือแต่กรรมดีหรือกรรมชั่วไว้เป็นอนุสรณ์

แก่อนุชนรุ่นหลัง เท่าที่ได้ปฏิบัติเมื่อยังมีชีวิตอยู่ไม่เปลี่ยนแปลง

ผู้เขียนระลึกเสมอว่า ค่าของความดีสูงกว่าทรัพย์สินใด ๆ ในโลก ฉนั้นทุกครั้งที่ผู้เขียนได้ผ่านไปทางลานพระบรมรูปทรงม้า รัชกาลที่ ๕ ระลึกถึงความดีจะต้องถวายบังคม พระบรมรูป ขององค์ พระปิยมหาราชไม่เคยเว้นทุกครั้งที่ยกมือขึ้นถวายบังคม จิตก็ระลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณ ที่พระองค์ ท่านทรงสร้างความดีไว้เป็นอนุสรณ์แก่ชาติไทยอันใหญ่หลวง เมื่อก้มหัวลงถวายบังคม จิตน้อมระลึกถึงที่พระองค์ทรงสร้างคุณความดีอันยิ่งใหญ่ ผู้เขียนเคารพพระองค์ท่านด้วย กาย วาจา ใจ อันบริสุทธิ์สะอาดเห็น จะเป็น ด้วย ผู้เขียน เกิดมาใน รัชกาล สมัยพระองค์ท่านทรงเสวยราชย์ ปกครองไพร่ฟ้าข้าแผ่นดินให้อยู่ด้วยความร่มเย็นเป็นสุข เมื่อเด็ก ๆ ก็ได้ยินแต่พวกผู้ใหญ่กล่าวขวัญยกย่องความดีของพระองค์ท่านบ่อยๆ ว่า ทรงมีบุญคุณแก่ประชาชนชาวไทยทั่วหน้า เช่น ทรงพระปรีชาสามารถจัดการแก้ไขเลิกทาส และทรงจัดการป้องกันแผ่นดินไทยมิให้ตกเป็นเมืองขึ้นของพวกมหาอำนาจตะวันตก ซึ่งสมัยนั้นไม่มีประเทศใด ที่ใกล้เคียง ประเทศไทยสามารถจะรักษา

เอกราช ยืนยง คงอยู่ เป็น อิสระ ได้โดยไม่ เป็นขี้ ข้าของชาติ มหาอำนาจนักล่าเมืองขึ้น ซึ่งไม่เคยยกเว้นประเทศใด นอกจากประเทศไทยประเทศเดียว ที่ยืนยงคงเป็นเอกราชด้วยพระบารมี ทรงปรีชาสามารถของสมเด็จพระพุทธเจ้าหลวงปิยะมหาราช ทรงนำประเทศชาติศาสนา ให้พ้นภัยอันตรายตลอดมาเท่าทุกวันนี้ เมื่อเด็ก ๆ เคยได้ยินผู้ใหญ่และครูอาจารย์สั่งสอนลูกศิษย์ และลูกหลานให้ระลึกถึงพระกรุณาธิคุณ การยกย่องพระคุณความดีของพระองค์ท่าน ทำให้ซาบซึ้งฝังจิตใจของพวกเด็ก ๆ อย่างไม่มีวันลืม ครั้งใดที่ได้ผ่านไปก็ต้องถวายบังคมพระองค์ท่าน ก็ระลึกความดีทุกครั้งไป ฉนั้นอนุชนรุ่นหลัง หากได้ผ่านที่ลานพระบรมรูปทรงม้า ก็ถวายบังคมและน้อมใจระลึกถึงความดีของพระองค์ท่านพร้อมด้วย กาย วาจา ใจ จิตใจของเราก็จะเกิดชุ่มชื่น และเป็นศิริมงคลแก่ตัวเองเพราะซาบซึ้งในพระองค์ อย่าเพียงแต่ยกมือขึ้นถวายบังคมอย่างเดียวโดยไม่มีความหมายไม่ตั้งใจ นอกเหนือจากยกมือถวายบังคมตามธรรมดาทั่ว ๆ ไป นี่เป็นตัวอย่างความที่มีค่าล้นเหนือโลกเป็นสิ่งที่หายากและน่าคิดเรื่องหนึ่ง

สวัสดี

โรคนอนไม่หลับ

โรคนอนไม่หลับ มีชื่อในตำราเป็นภาษาลาตินว่า Insomnia (In = ไม่ Somnia = การนอนหลับ) เป็นอีกโรคหนึ่งที่ไม่ร้ายแรงอย่างโรคร้ายแรงทั้งหลาย เป็นโรคที่ไม่มีชื่อเสียงโด่งดัง ไม่มีใครพูดถึงอย่างสนใจอย่างพิศวงหรือหวาดกลัว เช่น โรคมะเร็งโรคหัวใจวาย โรคเส้นเลือดตีบตันในสมอง ฯลฯ เช่น โรคที่มีชื่อเสียงโด่งดังทั้งหลาย

ในหมู่ประชาชนชั้นกรรมาชีพ หรือชั้นกรรมกรชาวไร่ชาวนา โรคนี้เกือบไม่มีแต่แพร่หลายมากอยู่ในบุคคลชั้นสมอง เช่น พ่อค้า หรือนักบริหารขนาดที่กล่าวไว้ว่าหาคนใดรอดพ้นยากไม่ในวันใดก็วันหนึ่ง จะแตกต่างกันอยู่บ้างก็แต่ว่า บางคนเป็นอยู่อย่างประจำบางคนเป็นน้อยและบางคนก็ยังไม่ถึงคราวเท่านั้น บางทีโรคนี้เป็นเหมือนโรคระบาด หรือโรคติดต่อที่มีเชื้อ คือ เกิดขึ้นอย่าง

ปัจจุบันทันด่วนแก่คนหนึ่งคนใด หรือสองคนสามคนแล้วระบาดลุกลามไปทั้งพวกทั้งหมู่ก็ได้ แล้ว แต่ พฤติ การณ์ อันเป็นสาเหตุร่วมกัน

ลักษณะสำคัญของโรคนอนไม่หลับ คือ ความยุ่ง ๆ ตั้งแต่สมุฏฐาน คือความยุ่งทำให้เกิดขึ้นแล้วก็ยุ่งแก่ผู้เป็นโรค และยุ่งต่อไปถึงผู้ต้องเรียนรู้ถึงประเภทของโรคและวิธี ป้อง กัน รักษาไม่ว่าผู้นั้นจะเป็นแพทย์หรือไม่

ที่ว่าโรคนี้ยุ่งมากตั้งแต่ต้นหรือสมุฏฐานนั้น จะเห็นได้ง่ายถ้าเรานึกถึงคำพระพุทธศาสนาที่สอนเราว่า การมีชีวิตอยู่ คือ ความทุกข์ วันหนึ่ง ๆ เราตั้งหน้าใช้กรรมเก่าโดยไม่รู้ตัวมิหนำซ้ำยังหากรรมใหม่อยู่อีกไม่มี ที่ สิ้น สุด จะหมดทุกข์ก็ได้ต่อเมื่อหยุดเวียนว่ายตายเกิด แต่นั่นเป็นเรื่องศาสนา ในทางโลกเราหวังให้การมีชีวิตอยู่เป็นความสุข จึงต้องคิดยุ่งตั้งแต่เมื่อลืมตา ตื่นนอนทุกวัน คิดถึงตนเอง คิดถึงการปลุกปล้ำต่อสู้ทุก ๆ วิถีทางเพื่อตนเอง เพื่อครอบครัว เพื่อการงานและเรื่องต่าง ๆ ร้อยแปดพันประการ และต้องคิดวุ่นอยู่เช่นนี้ถึง ๑๖ ชั่วโมง ใน ๒๔ ชั่วโมง เป็นอย่างธรรมดาประสาคนไม่ยุ่งนัก นักบริหาร

ย่อมมีเรื่องยุ่งยิ่งกว่านี้คือยุ่งถึง ๑๘ หรือ ๒๐ ชั่วโมงเมื่อใดหลับลงเมื่อนั้นชีวิตจึงเหมือนเลื่อนลอยเข้าสู่สรวงสวรรค์ แต่บางทีหลับแล้วไม่ถึงสวรรค์ คือ ยังฝันร้ายต่อไปอีก

เพื่อที่จะไม่ให้ยุ่งนัก ผู้เขียนตำราแพทย์ชอบแบ่งประเภทของโรคนอนไม่หลับออกไปตามเวลาที่อาการนอนไม่หลับเกิดขึ้น คือ.–

๑. โรคนอนไม่หลับระยะต้น คือ โรคเข้านอนไม่หลับ เป็นประเภทแบบฉบับ มีอาการที่สำคัญ คือ เข้านอนแล้วไม่หลับ เป็นประเภทกระสับกระส่าย ตาสว่างอยู่นาน ๆ บุคคลที่เป็นโรคนี้จะมีความรู้สึกเหมือนตกนรกและแล้วก็ขึ้นสวรรค์เมื่อหลับลงได้

๒. โรคนอนไม่หลับเป็นพัก ๆ หรือโรคหลับ ๆ ตื่น ๆ เป็นประเภทสำคัญรองลงไปมีอาการที่สำคัญ คือ เข้านอนแล้วอาจจะหลับได้ง่าย แต่แล้วก็ตื่นใหม่ และจะหลับไปได้อีกเป็นพัก ๆ เรื่อยไป บุคคลที่เป็นโรคนอนไม่หลับประเภทนี้ เป็นเหมือนขึ้นสวรรค์และตกนรกเป็นพัก ๆ สลับกันไป

๓. โรคนอนไม่หลับระยะปลาย หรือ โรคตื่นดึกๆ เป็นประเภทที่มักเป็นในผู้เข้าวัยชราภาพ มีอาการที่สำคัญคือหลับได้ไม่ยากนักเมื่อเข้านอน แต่แล้วก็ตื่นแต่ดึกหรือในตอนเช้าตรู่เกินไปแล้วไม่หลับอีก บุคคลผู้นี้จึงเป็นเหมือนขึ้นสวรรค์แล้วลงนรก

แต่เมื่อแบ่งประเภทด้วยความพยายามไม่ให้ยุ่งนักแล้วความไม่ยุ่งก็มีอยู่ในตำราหรือในคนบางคนเท่านั้น ตามจริงความยุ่งไม่หมดไป เพราะยังมีประเภทสับสนให้ยุ่งได้อีก คือคนบางคนอาจเป็นโรคที่มากกว่าหนึ่งประเภทในคราวเดียวกัน

สมุฏฐานของโรค

สมุฏฐานของโรคนอนไม่หลับอาจเป็นได้ทั้งจากเรื่องในร่างกาย คือ ความเปลี่ยนแปลงของประสาทหรือร่างกาย และเรื่องนอกร่างกาย คือ สิ่งแวดล้อม ความเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจหรือประสาท นับได้ว่ามีความสำคัญมากที่สุด ได้แก่ความวิตกกังวล อาการประสาทล้าเพราะทำงานมากเกินไป ความคิดเคลียดเพราะเหตุหนึ่ง

เหตุใด เช่น ความกลัว ความตื่นเต้น ความโกรธ ความเสียใจ หรือความผิดหวังและความคิดฟุ้งซ่าน เป็นต้น

ความเปลี่ยนแปลงดังว่านี้ทำให้สมองยังคงทำงานอยู่อย่างปกติ หรือมากกว่าปกติจนไม่อาจจะหยุดลงได้อย่างฉับพลันทันทีเมื่อเราต้องการนอนหลับ เปรียบเหมือนรถซึ่งกำลังวิ่ง ยากที่จะหยุดได้โดยรวดเร็วเมื่อถึงที่หยุด เหตุการบางอย่างทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางประสาทได้หลาย ๆ อย่าง จนยากที่ผู้ต้องการนอนจะ "ปิดเครื่อง" ได้หมดทุกเครื่องพร้อม ๆ กัน

เกี่ยวกับนักบริหาร ถ้าจะลองยกอุทาหรณ์ นักบริหารอาจมีกำหนดนัดการประชุมการพูดหรือการ หวังชัยชนะในที่ประชุมในวันสองวันข้างหน้า ความเปลี่ยนแปลงทางจิตที่อาจเกิดขึ้นและเป็นสาเหตุของโรคนอนไม่หลับ นั้นอาจมีได้เป็นหลายประการ เช่น อาจตื่นเต้นเมื่อถึงโอกาสพิเศษที่มีบุคคลสำคัญเป็นประธาน อาจเป็นห่วง กัง วล ว่าปัญหาของตนจะได้รับความสนับสนุนจากที่ประชุมเพียง ไร อาจคิดผิดหวังไว้ล่วงหน้า ถ้าบังเอิญได้ระแคะระคายอยู่

ก่อนแล้วว่า จะถูกโจมตีอย่างหนักหน่วงหรือมีลางร้ายของความล้มเหลว และอาจคิดฟุ้งซ่านหาวิธีพูดยกเหตุผลหรือวิธีการต่าง ๆ ให้สำเร็จเหล่านี้เป็นต้น ทั้ง ๆ ที่มีอารมณ์หรือการเปลี่ยนแปลงทางประสาทอยู่มากอย่าง ดังตัวอย่าง บุคคลผู้เป็นเจ้าของอารมณ์หรือจิตใจอาจไม่รู้สึกเลยก็อาจเป็นได้ ถ้าผลกระทบอันเป็นสาเหตุแห่งอารมณ์เกิดขึ้นในระดับของจิตไร้สำนึกเท่านั้น

ความเปลี่ยนแปลงส่วนร่างกายที่ทำให้นอนไม่หลับอาจเป็นได้ทั้งโรคหรือพฤติการณ์ตามปกติของชีวิต ผู้เป็นโรคไม่หลับอาจมีอาการหลายอย่างที่รบกวนความ สงบ สุขของการนอน เช่น อาคารคัน อาการไอ อาการไข้ หรือความเจ็บปวด อาจมีอาการของโรคร้ายแรง เช่น ปัสสาวะบ่อยเพราะโรคเบาหวาน อาการไอเพราะวัณโรคปอด หรือการหายใจไม่สะดวกเพราะโรคหืดหรือโรคหัวใจ พฤติการณ์ตามปกติของชีวิตมีส่วนสำคัญเป็นอย่าง มาก เหมือนกัน แม้ว่าจะทำให้เกิดโรคนอนไม่หลับเพียงชั่วคราวเท่านั้น พฤติการณ์ที่หมายถึงนี้อาจได้แก่ การดื่มน้ำ หรือกาแฟมากในตอนก่อนนอน การรับประทานอาหารหนักเกินไป

จนอาหารไม่ย่อย และท้องเสีย ท้องเฟ้อ การนอนกลางวันนานเกินไป ฯลฯ

การออกแรงมากก่อนเวลานอน ไม่ว่าจะเป็นงานหรือการออกกำลังกายบางครั้งถ้าเวลาของการออกแรง กับเวลานอนใกล้กันมากนัก อาจทำให้นอนไม่หลับได้ เพราะเมื่อคนเราออกแรง หัวใจต้องทำงานหนักกว่าปกติ เพื่อส่งเลือดไปจ่ายพลังงานให้แก่ส่วนต่างของร่างกาย สมองมีส่วนได้รับเลือดมากเหมือนกัน ในกรณีเช่นนี้ จึงเป็นเหมือนเครื่องยนต์ที่ถูกเร่ง กว่าจะปิดเครื่องให้สงบลงได้นั้น อาจต้องการเวลาซึ่งสายเกินกว่าเวลาเข้านอนตามปกติ

สาเหตุนอกร่างกาย ได้แก่สิ่งแวดล้อมซึ่งทำให้นอนไม่หลับได้นั้นย่อมมีอยู่เป็นอันมาก อาจได้แก่เสียงดังรบกวนนอกบ้าน เสียงดังรบกวนภายในบ้านหรือเสียงกรนดังเกินไปของตนเอง ความร้อนหนาว ที่นอนไม่สบาย เป็นตัวอย่างอย่างสังเขป

ผลร้ายของการนอนไม่หลับ

การนอนไม่หลับย่อมทำให้เกิด อา การ อ่อน เพลีย ง่วงซึม หงุดหงิด และเป็นสิ่งบั่นทอนประสิทธิภาพของการทำงานในวันต่อไปอย่างไม่มีปัญหา เป็นสิ่งที่รู้กันอยู่ดีจนเกือบจะไม่ต้องพูดถึง สิ่งที่ควรนำมากล่าวเป็นพิเศษก็คือ ผลร้ายของโรคนอนไม่หลับ ต่อโรคนอนไม่หลับนั้นเอง ทำให้โรคนอนไม่หลับ ซึ่งไม่ได้รับการรักษาให้หายเสียโดยเร็วยิ่งซุดหนักขึ้นได้ง่าย ประเภทแรก โรคนอนไม่หลับที่เกิดขึ้นในตอนแรกทำให้กำหนดเวลานอนตามธรรมดาคลาดเคลื่อนไปตั้งแต่ในคืนแรก ความเหนื่อยอิดโรยมักทำให้ผู้นอนไม่หลับง่วง และพยายามหาเวลานอนในกลางวัน ถ้ามีเวลานอนในตอนบ่ายหรือตอนเย็นพอตื่นขึ้นก็ตาสว่าง ทำให้นอนไม่หลับได้ง่ายในคืนต่อไป ประการที่สอง ความทุกข์ทรมานที่ได้รับจากการนอนไม่หลับในตอนแรก ๆ ทำให้เกิดความกลัว และเป็นห่วงกังวลว่า ตนจะต้องได้รับทุกข์ทรมานเช่นนั้นอีกในคืนต่อ ๆ ไป กลายเป็นสาเหตุของการนอนไม่หลับเพิ่มขึ้นไปอีก

การป้องกันและการรักษา

การพักผ่อน ผู้ซึ่งนอนหลับยากควรตัดงานใช้ความคิดเสียโดยสิ้นเชิงในตอนค่ำ หรือใกล้เวลาเข้านอน เพราะงานประเภทนี้ทำให้สมองทำงาน และมีส่วนสำคัญอย่างมากที่จะทำให้นอนไม่หลับ และการทำงานใช้ความคิดโดยไม่ให้มีความห่วงกังวล ในงานหรือไม่ให้สมองฟุ้งซ่านนั้น ย่อมเป็นสิ่งพ้นวิสัย ถ้าจะย้อนไปเปรียบกับเครื่องยนต์ของรถดังที่กล่าวในบทแรกของเรื่องนี้ การตัดงานเช่นนี้เสีย ก็คือ การชะลอ "เครื่อง" เสียก่อนถึงที่หยุดนั่นเอง

การพักผ่อนงานทางกาย จะเป็นการทำงานออกแรง หรือการออกกำลังกายก็เช่นเดียวกัน ไม่ควรกระทำในระยะใกล้เวลาเข้านอน เพราะจะทำให้เลือดสูบฉีดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ และสมองมาก ทำให้กระชุ่มกระชวยและตาสว่าง

ความจริงการออกกำลังกายหรือการทำงานใช้ความคิดตามสมควรเป็นสิ่งที่อยากจะหลีกเลี่ยง และไม่ควรหลีกเลี่ยงในเวลาเย็นหรือตอนหัวค่ำ สำหรับนักบริหารซึ่งมี

เวลาน้อยอยู่แล้ว เพียงแต่การกำหนดเวลาให้เหมาะอย่าให้ใกล้เวลาเข้านอนเนินไปเท่านั้น

การแก้ไขความห่วงกังวลและความฟุ้งซ่าน

นักบริหารนั้น คือ นักหมกมุ่น เพราะถ้าไม่หมกมุ่น นักบริหารก็จะกลายเป็นนักไม่เอาเรื่อง การสำรวจตรวจสอบ พิจารณาหรือประเมินผลงานของตนคงหย่อนลงไป นอกนั้นความจำเป็นยังบังคับให้นักบริหารเป็นนักฟุ้งซ่าน เพราะถ้าไม่ฟุ้งซ่าน ไม่คอยคิด คอยฝันความริเริ่มก็ไม่บังเกิด ในเวลาค่ำพอจะพักผ่อนได้และในเวลาจะเข้านอนซึ่งบรรยากาศสงบลงนี้เอง นักบริหารก็จะเริ่มหมกหมุ่นถึงงานปัจจุบัน อดีตและอนาคต ความสงบเงียบทำให้จิตล่องลอยไปถึงเรื่องต่าง ๆ ร้อยแปดนานาประการยากที่จะหยุดยั้งได้ง่าย ๆ ผู้ที่นอนหลับยากจึงจำเป็นต้องหาทางแก้ไข คือ พยายามต่อสู้กับตนเองอย่างหนักหน่วงหัดตัดใจละทิ้งงานเหล่านั้นเสียด้วยการหันเหความ สนใจไปทางอื่น เช่น งานอดิเรก หนังสืออ่านเล่น การพบปะสังสรรค์หรือความบันเทิง ถ้าหากไม่สามารถจะสลัดความ

หมกมุ่น และความฟุ้งซ่านนั้นเสียได้แล้ว ได้มีผู้แนะนำให้เปลี่ยนพลังงานความคิดให้ปรากฏออกเป็นพลังงานอย่างอื่น เช่นรีบลุกขึ้นมาเขียนปัญหา จดปัญหาต่าง ๆ เหล่านั้น แล้วตัดสินใจว่า จะทำอย่างใดโดยย่อ ๆ ในสมุดบันทึก การเปลี่ยนแปลงความห่วง ความหมกมุ่นและความฟุ้งซ่านให้เป็นงานสร้างสรรหรือการตัดสินใจอย่างเด็ดขาดลงไปเช่นนี้ ย่อมทำให้เกิดความรู้สึกว่างานของตนได้ลุล่วงไประยะหนึ่ง

กลเม็ดปลีกย่อยอีกมากอย่างเกี่ยว กับ การ ช่วยให้นอนหลับง่ายขึ้นนั้น มีผู้กล่าวแนะนำไว้เป็นอันมาก เช่น การนอนนับ การสวดมนต์ภาวนา การรับประทานอาหารเบา ๆ เพื่อไม่ให้หิว การไปพักผ่อนตากอากาศเพื่อเปลี่ยนบรรยากาศ การงดเว้นเครื่องดื่มใกล้เวลานอน เพื่อป้องกันมิให้ปัสสาวะบ่อยโดยเฉพาะในฤดูหนาว ฯลฯ จำเป็นต้องอาศัยเหตุผลของโรคและความเหมาะสมสำหรับ บุคคลเป็นราย ๆ ไป

สิ่งที่ควรกล่าวถึงเป็นพิเศษ ก่อนที่จะจบบทความเรื่องโรคนอนไม่หลับนี้ ก็คือ ยานอนหลับ ซึ่งอาจจะมี

ประโยชน์อย่างยิ่งในบางรายและเวลา หรือมีโทษอย่างร้ายแรงในบางโอกาส ยานอนหลับควรจะใช้ในเฉพาะเวลาที่จำเป็นอย่างแท้จริงเท่านั้น เช่น หมดหนทางจะเปลี่ยนแปลงบรรยากาศที่หนวกหูหรือรำคาญในบางโอกาสได้ หมดหนทางที่จะหาทางแก้ในวิธีอื่น และมีความจำเป็นจะต้องทำงานชิ้นสำคัญในเวลาที่ตื่นขึ้นจากฤทธิ์ของหรือเพื่อบำบัดโรคร้ายแรงอย่างอื่นที่เป็นสาเหตุของการนอนไม่หลับ

แม้แต่จะถึงโอกาสที่จำเป็นแล้ว นักบริหารไม่ควรเลือกชนิด หรือพยายยาก่อนปรึกษาแพทย์เป็นอันขาด เพราะการทำเช่นนั้นอาจทำให้เกิดจิตใจกำเริบเห็นว่าการรับประทานยานอนหลับเป็นเรื่องเล็ก จัดการเองแล้วก็ได้ผลเช่นเดียวกับแพทย์สั่ง สักวันหนึ่งถ้าความคุ้นเคยเช่นนั้นได้ทำให้ติดยา การแก้ไขย่อมเป็นภาระอันหนักยิ่ง

คำว่า "ยานอนหลับ" นั้น อาจจะเป็นยานอนหลับอย่างแท้จริง หรืออาจจะเป็นยาอย่างอื่นก็ได้ แพทย์มีหน้าที่จะต้องพิจารณาว่า เมื่อใดควรใช้ยาอย่างอื่นซึ่งมี

ฤทธิ์ ทำให้คนไข้หลับ หรือเมื่อใดไม่ควรใช้ ทั้งนี้โดยสาเหตุของการนอนไม่หลับมูลฐาน

ตัวอย่าง

๑. ใช้ยานอนหลับ (Hypnotic) เมื่อคนไข้มีอาการนอนไม่หลับอย่างรุนแรง และแพทย์เห็นเป็นความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องให้คนไขหลับ

๒. ใช้ยาระงับประสาท (Sedative) ในขนาดระงับประสาทเมื่อคนไข้มีอาการตื่นเต้นทางประสาท เช่น ตื่นเต้น ตกใจ หวาดกลัว ฯลฯ (ยาระงับประสาทในขนาดสูงมีฤทธิ์เช่นเดียวกับยานอนหลับ)

๓. ใช้ยาสงบประสาท (หรือยากล่อมประสาท หรือยากล่อมอารมณ์ = Tranquilizer) เมื่อประสาทมีอาการหมกมุ่น อารมณ์ความคิดฟุ้งซ่าน หรือความห่วงกังวลอย่างอ่อนยาประเภทนี้ในขนาดธรรมดา ทำให้อารมณ์สงบ และคนไข้หลับไปได้ถ้าต้องการนอนหลับ ต่างกันกับยานอนหลับซึ่งเมื่อให้ถึงขนาดแล้วจะทำให้คนไข้หลับเสมอ ไม่ว่าจะต้องการหลับหรือไม่

๔. ใชยาแก้ปวดในผู้ซึ่งมีความเจ็บปวดทำให้นอนไม่หลับ

๕. ใช้ยาลดไข้ในผู้ซึ่งนอนไม่หลับเพราะพิษไข้

๖. ใช้ยารักษาโรคเบาหวาน ใน ผู้ ซึ่ง นอนไม่ หลับเพราะโรคเบาหวาน

๗. ใช้ยารักษาความดันเลือดสูงในผู้ซึ่งนอนไม่หลับเพราะความดันเลือดสูง

๘. การแนะนำให้ออกกำลังกางให้เหนื่อยพอสมควร

ฯลฯ

การใช้ยานอนหลับจึงควรเป็นเหตุผลสุดท้ายเสมอไปในการรักษาโรคนอนไม่หลับ

"การพิจรนาและวิจัย โรคนอนไม่หลับของตนด้วยตนเอง และหาวิธีแก้ไขเสียเอง เป็นวิธีที่ดี ไม่จำเป็นต้องปรึกษาแพทย์เสมอไป แต่อย่ารักษาโรคนอนไม่หลับ ด้วยยานอนหลับโดยไม่ปรึกษาแพทย์

■ ■ ■

อาหารเป็นพิษ–ความอ้วน



ความที่กล่าวมาแล้วในบทที่๕ โรคริดสีดวงทวารหนักเป็นโรคธรรมดาสามัญ เพราะการวินิจฉัยได้ไม่อยาก ไม่ต้องเป็นหมอก็วินิจฉัยแม้นเท่า ๆ กับหมอ รักษาไม่ยาก และเป็นโรคที่จัดได้ว่าเป็นโรคลึกลับเพราะไม่มีใครพูดถึง ผู้ที่เป็นโรคนี้ก็อายไม่อยากให้ใครรู้ สาเหตุสำคัญของโรคนี้คือ โรคท้องผูก ซึ่งเกิดได้ง่ายแก่นักบริหาร เพราะภาระรอบตัว ทำให้ลืมสนใจต่อการปฏิบัติ เพื่ออนามัยในการให้ร่างกาย ขับถ่ายกากอาหารตามเวลา หรือเพราะเห็นว่าการปฏิบัติเพื่ออนามัยอย่างอื่น ๆ สำคัญกว่า

ในสมัยหนึ่งทั้งแพทย์และผู้ที่ไม่ใช่แพทย์มีความเห็นตรงกัน ความอ้วนคือเครื่องหมายแห่งสุขภาพที่สมบูรณ์ นอกจากนั้นเรายังเห็นว่าความอ้วนคือเครื่อง แสดงความเป็นผู้มีบุญวาสนา เป็นเครื่องหมายแห่งความมีสง่าราศรี

ในสมัยนี้ เราเข้าใจกันโดยถูกต้องว่า ความอ้วนคือเครื่องที่แสดงสุขภาพที่สมบรูณ์มากเกินไป เป็นความผิดปกติอย่างหนึ่งของร่างกาย และต้องการการรักษาเช่นเดียวกับโรคในการรับประกันของบริษัทประกันชีวิตหลายแห่งในสหรัฐอเมริกาและยุโรป ได้มีความนิยมคิดค่าประกันตามส่วนของน้ำหนักตัวที่สูงไปกว่ามาตรฐานความจริงยังแสดงต่อไปอีกว่าการรักษา หรือการลดน้ำหนักของผู้ซึ่งอ้วนมากเกินไปเป็นภาระที่ยากกว่าการรักษาโรคหลายสิบอย่าง

เรารับประทานยาเพื่อป้องกันโรค รักษาโรคหรืออาการของโรค ถ้าเมื่อใดเรารับประทานยามากเกินไป อาการพิษของยาย่อมเกิดขึ้น และเราเรียกอาการของโรคที่เกิดขึ้นว่า ยาเป็นพิษ ความจริงคำว่า "อาหารเป็นพิษ" นั้น เรามักใช้กันเมื่อมีอาการพิษบังเกิดขึ้น เพราะความบูดเน่าของอาหาร หรืออาหารนั้นมีเชื้อโรคหรือมีพิษอย่างหนึ่งอย่างใดปนอยู่ การที่เรียกว่าความอ้วนว่า "อาหารเป็นพิษ" ในบทความเรื่องนี้อาจจะไม่ถูกต้องแต่เห็นสมควรที่จะเรียก เช่นนั้นด้วยความมุ่งหมาย ที่จะให้ท่านผู้อ่านเกิดความสนใจเสียแต่ในเบื้องต้นว่า อาหารซึ่งเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ และจำ

เป็นแก่ร่างกายนั้น ถ้าบริโภคมากเกินไปแล้วย่อมทำให้เป็นพิษเป็นโรคได้เหมือนกัน อีกประการหนึ่งเป็นความประสงค์ให้เห็นว่า ความอ้วนเป็นโรคหรืออาการร้ายแรงอย่างหนึ่งเกิดจากอาหารและควรจะได้รับทั้งการป้องกันและการแก้ไขเช่นเดียวกับโรคอย่างอื่น ๆ

ความอ้วนไม่ดีอย่างไร

บางทีเรามักจะเข้าใจกันว่า ผู้ลดความอ้วนหรือผู้กลัวอ้วน มีความประสงค์ไปในด้านความสวยงาม เพราะสมัยนี้ เป็นสมัยแห่งความนิยมเช่นนั้น ความจริงความมุ่งหมายของการลดความอ้วนหรือการแนะนำให้พยายามรักษาน้ำหนักพอดีของร่างกาย หาได้มีแต่เพียงแค่นั้นไม่ เราจึงควรพิจารณากันต่อไปให้ละเอียดว่า ความอ้วนไม่ดีอย่างไร เพื่อจะเป็นมูลฐาน ให้เห็นความจำเป็นในเรื่องลดความอ้วนหรือการพยายามรักษาร่างกายมิให้อ้วน

ในด้านความสวยงามหรือรูปทรงนั้น กล่าวโดยทั่วไปแม้ว่าในบางสมัย จะมีการนิยมความอ้วนหรือความท้วมกันก็ตามแต่รูปร่างค่อนข้างไปทางผอมได้รับความนิยมมาก

กว่าในทุกสมัย นางเอกในนวนิยายต่าง ๆ ล้วนแต่เอวบางร่างน้อย พระเอกรูปร่างโปร่งหรือสันทัดทั้งสิ้น

ในด้านเศรษฐกิจน้ำหนักร่างกายที่เพิ่มขึ้นเสมอย่อมเป็นปัญหาอย่างมากเพราะ เจ้าของร่างกายเช่นนั้นต้องการเครื่องแต่งกายชุดใหม่อยู่เสมอ

ผลกระทบของความอ้วนต่อสุขภาพนั้นจะเห็นได้ง่ายด้วยอุทาหรณ์ว่า บุคคลควรจะมีน้ำหนักเพียง ๖๐ กิโลกรัมเป็นมาตราฐานพอดีตามเกณฑ์ของอายุและความสูงถ้าอ้วนเกินไปและสมมุติว่ามีน้ำหนักร่างกายถึง ๗๐ กิโลกรัม บุคคลผู้นั้นต้องตกอยู่ในสภาพที่เหมือนกรรมกร ที่ถูกบังคับให้แบกของหนักอีก ๑๐ กิโลกรัมไปเกือบทุกอิริยาบถวันละ๑๖ชั่วโมงทุกวัน

เมื่อเป็นเช่นนี้ย่อมทำให้

๑. ร่างกายเหน็ดเหนื่อยอยู่เสมอ ทำให้ต้องการอาหารมากขึ้นและจะยิ่งทำให้อ้วนมากขึ้น

๒. หัวใจซึ่งเปรียบได้ว่าเป็นเครื่องยนต์ส่วนสำคัญที่สุดอย่างหนึ่งของร่างกายต้องทำงานมากขึ้น ทำงานเกิน

กำลังและจะต้องมีอันเป็นไปให้เสื่อมไปได้ง่าย ถ้าเนื้อมันมีมากจนเข้าไปแทรกในเยื่อหุ้มหัวใจ หรือในกล้ามเนื้อของหัวใจหัวใจก็ย่อมจะทำงานไม่สะดวกหรือเสื่อมได้ง่ายยิ่งขึ้นอีกประการหนึ่งควรได้เป็นที่ทราบว่า เนื้อมันในร่างกายไม่ได้แทรกอยู่ในเนื้อหรือตามอวัยวะต่างๆในสภาพของไขมัน แต่อยู่ในเซลล์หรือต้องมีเซลล์เป็นตัวเก็บ เหมือนเสบียงต้องการยุ้ง เซลล์ทุกอย่าง ต้องการเลือดเลี้ยงเมื่อเราอ้วนมากขึ้น หัวใจย่อมทำงานสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงเซลล์เนื้อมันมากขึ้น หัวใจซึ่งต้องทำงานมากขึ้นเช่นนี้ถ้าไม่เสื่อมหรือวายไปอาจเป็นสาเหตุหนึ่งของโรคความดันโลหิตสูงได้เหมือนกัน

๓. เนื้อมันซึ่งมีมากขึ้นในช่องท้องในลักษณะของมันเปลวย่อมทำให้ท้องแน่นหายใจไม่สดวก เพราะกระบังลมเคลื่อนไหวได้ไม่คล่อง

๔. เนื้อมันตามส่วนนอกของร่างกาย เช่นต้นแขนต้นขา รักแร้ หน้าท้อง ประกอบกับน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นทำให้คนอ้วนส่วนมากอุ้ยอ้าย ขาดความแคล่วคล่อง จะนั่งหรือก้มไม่สะดวก

๕. น้ำหนักที่มากขึ้นทำให้ข้อเท้า ข้อเข่า ข้อกระดูกสันหลังรับน้ำหนักมาก เป็นเหตุของการเป็นโรคข้อได้ง่าย เหมือนดั่งข้อต่อล้อรถหรือโครงรถจะเสื่อมได้ง่าย ถ้ารถมีตัวถังใหญ่เกินควรหรือน้ำหนักรถบรรทุกมากเกินไป อีกประการหนึ่งคนอ้วนส่วนใหญ่มีศูนย์ถ่วงของน้ำหนักเพิ่มขึ้นมากที่ท้องซึ่งจะโย้ออกไปข้างหน้า กล้ามเนื้อสันหลังต้องออกแรงมากอยู่เสมออยู่ที่ต้องคอยดึงรั้งให้ลำตัวตั้งตรง ความอ้วนจึงเป็นสาเหตุสำคัญอีกอย่างหนึ่งของโรคปวดหลัง

๖. คนเราที่อ้วนนั้นเพราะมีอาหารเหลืออยู่มากในร่างกาย ตับอ่อนซึ่งมีหน้าที่ผลิตฮอร์โมนสำหรับเปลี่ยนน้ำตาลให้เป็นพลังงานจึงต้องทำงานมากวันหนึ่งถ้าตับอ่อนต้องทำงานมากเช่นนี้เสื่อมลงร่างกายก็จะขาดฮอร์โมนดังที่กล่าวว่าอินซูลีน ร่างกายไม่สามารถใช้น้ำตาลได้ ทำให้เป็นโรคเบาหวาน คนอ้วนจึงเป็นโรคเบาหวานได้ง่าย

๗. ไขมันที่อยู่ในกระแสเลือดของคนเรานั้นเป็นไขมันที่ถูกย่อยลงไปแล้ว เรียกว่า "โคเลสเตอรอล" ในทางแพทย์เชื่อกันว่าโคเลสเตอรอลเปรียบได้เหมือนตะกอนขุ่น

ในน้ำถ้ามีมาก ย่อมเกาะติดผนังในเส้นเลือด ได้ง่าย เหมือนคราบตะกอนในกาต้มน้ำ ทำให้เลือดไหลไม่สะดวก ถ้าคราบตะกอนของโคเลสเตอรอล มีมากจนทำให้เส้นเลือดในหัวใจหรือสมองอุดตันในผู้ใด ผู้นั้นอาจมีแต่ร่างปราศจากวิญญาณได้ง่าย ร่างที่พิการหรือร่างที่อัมพาต

สาเหตุของความอ้วน

ความอ้วนเกิดขึ้นได้เพราะสาเหตุอย่างเดียวคือร่างกายใช้อาหารน้อยกว่าอาหารที่ได้รับ อาหารที่เหลือกลายเป็นไขมันซึ่งร่ายกายเก็บไว้เป็นเสบียง สาเหตุที่ทำให้ร่างกายใช้อาหารที่ได้น้อยกว่า อาหารที่ได้รับนั้น แบ่งออกได้เป็น ๒ ประเภทคือ

๑. ความวิปริต หรือโรคของต่อมไร้ท่อ เช่นต่อมไทรอยด์ (ที่คอ) ต่อมใต้สมอง ต่อมอสุจิในผู้ชาย หรือต่อมรังไข่ในผู้หญิง

สาเหตุประเภทนี้ มีความสำคัญแต่ในทางทฤษฎี ในคนอ้วนเรือนหมื่น บางทีจะหาสาเหตุนี้สักราย เดียวก็ยากเต็มที

๒. การบริโภคอาหารมากเกินไปหรือบริโภคอาหารปริมาณธรรดา แต่ร่างกายใช้พลังงานน้อยเกินไป สาเหตุประเภทนี้เป็นเรื่องธรรมดา วินิจฉัยอย่างเดาก็ไม่ผิดไม่ต้องตรวจ ก็วินิจฉัยได้ขนาดที่เรียกว่าโอกาสผิดน้อย แต่เป็นสาเหตุที่คนอ้วนส่วนมาก ไม่ยอมรับหรือบางทีเข้าใจได้ยาก

เมื่อพูดถึงสาเหตุ ของความอ้วนมาแล้วทั้งสองประเภทเราจะเห็นได้ง่ายว่าสาเหตุประเภทแรกไม่มีความสำคัญ แต่สาเหตุประเภทที่สองสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ถ้าเราจะนึกถึงประจักษ์พยานอย่างง่ายๆรอบๆตัวเรา คือคนส่วนมากจะเริ่มอ้วนเมื่ออย่างเข้า ๔๐ ปีไปแล้ว เพราะเริ่มมีความเฉื่อยชาลงไปกว่าเด็กหนุ่มสาวพระภิกษุสามเณรที่อ้วนมีน้อยเพราะฉันอาหารเพียงวันละ ๒ ครั้ง ทหารที่อ้วนมีน้อยกว่าพลเรือนเพราะต้องออกกำลังอยู่เสมอ นักกีฬาที่อ้วนก็หาได้ไม่มากมัก ผู้ถูกกักขังและถูกจำกัดอาหาร ย่อมจะมีร่างกายผอมเป็นส่วนมาก

การรักษาตามหลักการไม่น่าจะยากนัก แต่ในทางปฏิบัติคือทำอย่างไรน้ำหนักตัวจะลดลงได้อย่างใจหวังนั้นกลับเป็นเรื่องที่ยากมาก ทั้งนี้ก็เพราะอาหารเป็นของอร่อยยั่วเย้า

เราอยู่เป็นนิจ เราจึงจำเป็นต้องทราบต่อไปด้วยว่าอาหารอย่างใด วิธีรับประทานอย่างไร มีความสำคัญมากน้อยแตกต่างกันอย่างไร

อาหารแต่ละประเภทมีส่วนเกี่ยวข้องกับความอ้วนอย่างไร

อาหารที่เรารับประทานนั้น แบ่งออกเป็นเนื่อแท้ได้ ๓ ประเภท คือ

๑. อาหารประเภทเนื้อ มีธาตุโปรตีนเป็นสำคัญ เมื่อเข้าสู่ร่างกายและได้รับการย่อยแล้ว กลายเป็นส่วนที่จะประกอบเป็นเซลล์เข้าเสริมให้ร่างกายเติบโต หรือเข้าซ่อมสิ่งที่สึกหรอของร่างกาย เปรียบได้เหมือนอิฐที่ก่อเป็นตัวตึกหรือเหล็กของโครงรถ ตามธรรมดาร่างกายจะไม่ใช้โปรตีนเป็นพลังงานหรือเชื้อเพลิงอย่างน้ำมันเชื้อเพลิงของ รถ ซึ่งทำให้รถเคลื่อนนอกจากในยามจำเป็นที่ร่างกาย ขาด อาหารอย่างอื่นซึ่งใช้เป็นพลังงานอยู่ตามปกติ

๒. อาหารประเภทไขมัน เมื่อได้รับการย่อยและซึมเข้าสู่ร่างกายแล้วจะกระจายไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเป็นเสบียงอาหาร ถ้าร่างกายต้องการพลังงานพิเศษจึงจะถูกเผาผลาญเป็นพลังงาน

อาหารประเภทนี้เรามักเข้าใจกันอย่างผิวเผินว่า ทำให้อ้วนได้ง่าย อาจจะมีส่วนจริงอยู่บ้าง ถ้าได้มากเกินไปก็คงเหลือเป็นไขมันแน่ แต่ไม่มีความสำคัญมากนักที่ทำให้อ้วนเพราะคนเราไม่ได้รับประทานอาหารไขมันมากนัก แต่ละมื้อ เราจะเห็นว่า เรารับประทานอาหารเนื้อและอาหารแป้งมากกว่าไขมัน อาหารประเภทไขมันมีคุณสมบัติในตัวของมันเองที่จะยับยั้งไม่ให้คนเรารับประทานได้มากนัก คือเลี่ยนและมีราคาที่ค่อนข้างแพง

๓. อาหารประเภทแป้งและน้ำตาลหรือ ที่ เรียก ว่า คาร์ โบไฮเดรต อาหารแป้งนั้นเมื่อย่อยแล้วใช้เป็นพลังงานได้ง่ายกว่าอาหารทั้งสองประเภทที่กล่าวมาแล้ว และจะใช้ก่อนอาหารไขมันหรือเนื้อเสมอไป ถ้าเหลือใช้ ร่างกายจะเก็บไว้เป็นเสบียงเก็บอยู่ในตับ และกล้ามเนื้อในสภาพของสารเคมีชนิดหนึ่งเรียกว่า "ไกลโคเย่น" ถ้ายังเหลือต่อไปอีก ร่างกายมีอำนาจเปลี่ยนน้ำตาลได้เป็นไขมันกระจายอยู่ตามส่วนต่าง ๆ เมื่อใดต้องการพลังงานพิเศษร่างกายจะใช้น้ำตาลเสบียงก่อน เมื่อใดน้ำตาลเสบียงหรือไกลโคเย่นไม่มีพอ จึงจะใช้ไขมัน เหตุนี้ย่อมทำให้เห็นได้ว่า

ถ้าเราบริโภคอาหารมากหรือใช้พลังงานน้อย ไขมันที่มีอยู่ในร่างกายทั้งที่ได้จากอาหารไขมันโดยตรงและเกิดจากอาหารประเภทแป้งและน้ำตาลจึงมีโอกาสเพิ่มพูนขึ้นได้ง่าย และหมดไปได้ยาก

อีกประการหนึ่ง เราควรนึกถึงความจริงอีกข้อหนึ่งที่ว่า อาหารแป้งและน้ำตาลเป็นอาหารหลักของมนุษยชาติ เพราะราคาถูกกว่าอาหารอย่างอย่างอื่น ๆ ในทุกประเทศ และนำมาประกอบเป็นอาหารได้มาก เป็นทั้งของคาว ของหวานและของว่าง อาหารที่จัดว่าเป็นอาหารแป้งนี้มีอยู่มากมายในรูปลักษณะต่าง ๆ กัน เช่น ข้าว มันฝรั่ง เส้นหมี่ เส้นบะหมี่ เส้นก๋วยเตี๋ยว มักกะโรนี ขนมปัง ขนมปังกรอบ ฯลฯ ในแต่ละวันเรารับประทานอาหารกันอย่างน้อย ๓ มื้อ ทุกมื้อมีอาหารแป้งมากกว่าอาหารประเภทอื่นมิหนำซ้ำ เรายังรับประทานของหวานซึ่งส่วนมากเป็นแป้งอีก นอกจากนั้นเรายังรับประทานน้ำตาลอีกวันละหลายครั้งเป็นของแถมเช่น เครื่องดื่มต่าง ๆ อีกหลายมื้อ หลังอาหารบ้าง ระหว่างอาหารบ้าง และบางทียังมีแถมก่อนอาหาร

อาหารคาร์โบไฮเดรตหรืออาหารประเภทแป้งและน้ำตาลจึงเป็นอาหารที่สำคัญที่สุดที่ทำให้ อ้วน และ เป็น ศัตรู ที่ร้ายกาจที่สุดของผู้ที่จะลดความอ้วน

ในขั้นแรกนี้นับว่าเรามีเหตุผลให้เข้า ใจได้ อย่าง ชัดเจนแล้วถึงอาหารที่ทำให้อ้วนและจะได้ พิจารณา ต่อ ไป ว่าความอ้วนเกิดขึ้นได้อย่างไรจากวิธีของการรับประทาน

วิธีรับประทานที่ทำให้อ้วน

๑. การรับประทานอาหารอย่างธรรมดา เช่นวัน ๓ เวลา แต่ละเวลาได้บริโภคอาหารปริมาณและชนิดธรรมดา วิธีนี้ทำให้อ้วนได้สำหรับผู้ซึ่งกำลังเริ่มอ้วนขึ้นเพราะ การใช้อาหารลดลงไปจากเดิม เปรียบได้เหมือนถังน้ำซึ่งมีท่อส่งน้ำเข้าและท่อจ่ายน้ำออก ถ้าปริมาณน้ำที่ถ่ายออกลดลง แต่ปริมาณที่ไหลเข้ายังเท่าเดิมอยู่ น้ำก็จะล้นเป็นแน่

๒. การอดรับประทานอาหารเช้าเป็นวิธีที่ได้รับความนิยมแพร่หลายมากสำหรับผู้ประสงค์ลดความอ้วน เมื่ออดอาหารเช้า แต่ต้องทำงานตลอดวัน ผู้อดอาหารก็มักจะหิวก่อนต้องรับประทานจุก ๆ จิก ๆ เพื่อแก้หิว เมื่อถึง

มื้อเที่ยงบางทีก็ยับยั้งต่อไปอีกพอถึงมื้อเย็นความทรหดอดทนมักจะหมดไปสำหรับวันนั้น และจะรับประทานอย่างเต็มที่ภายหลังมื้อเย็นกล่าวโดยทั่วไปคนเราก็หลับพักผ่อน ระยะนี้เองจึงเป็นระยะสำคัญที่ร่างกายจะ มี อา หาร เหลือ ใช้ ให้กลายเป็นไขมันได้อย่างเต็มที่

๓. การรับประทานอาหารจุก ๆ จิก ๆ ได้แก่การรับประทานเล็ก ๆ น้อย ๆ ก่อนอาหาร หลังอาหาร หรือระหว่างอาหาร บางทีเราคิดว่า แต่ละครั้งเป็นเพียงจำนวนน้อยเท่านั้นถ้าจะเปรียบคนที่เริ่มอ้วนหรืออ้วนอยู่แล้วเหมือนน้ำที่เต็มแล้วจะเห็นได้ง่ายว่า น้ำเพิ่มเติมไม่กี่หยดก็จะทำให้ถังน้ำล้นได้เสมอ คนเรานั้นบางทีเราลืมนึกไปว่า เราดำรงชีพอยู่ด้วยปัจจัยสี่ แต่เมื่อใดว่างเราก็จะมักนึกถึงการซ่อมแซมปรับปรุงบ้าน อยากได้เสื้อผ้าสวย ๆ นึกถึงร่างกายรวมทั้งยารักษาโรค และนึกหาอาหารรับประทาน

ในสมัยปัจจุบันเราจะเห็นได้ว่า ตั้งแต่เวลาอาหารเย็นถึงเวลานอนซึ่งมักเป็นเวลาของการนั่งชมโทร ทัศน์ นั้นส่วนมากเรารับประทานกันอยู่เสมอ ร้านอาหารจำนวน

มากตั้งอยู่ได้เพราะมีอาหารแปลก ๆ ไว้รับรองลูกค้าในเวลาว่าง

๔. การรับประทานอาหารชนิดที่ผิด คนส่วนมากซึ่งกำลังอ้วนขึ้นและเริ่มสนใจต่อการลดน้ำหนักมักกล่าวเสมอว่า "วันหนึ่ง ๆ ไม่ค่อยได้รับประทานอะไรเป็นเนื้อเป็นหนัง (อันหมายถึงไม่ได้รับประทานอาหารที่มีคุณภาพสูง เช่น นม ไข่ เนื้อ เป็นอาทิ) เดี๋ยวนี้รับประทานแต่ข้าว" ข้าวนี้เป็นตัวร้ายของความอ้วนดังที่ทราบแล้ว

๕. การรับประทานมากเกินไป ข้อนี้เกือบจะเว้นเสียได้โดยมิต้องกล่าวถึง แต่ความจริงมีความสำคัญเป็นพิเศษ และผู้ประสงค์จะลดความอ้วนหรือป้องกันมิให้อ้วนต้องสนใจเป็นพิเศษด้วย ที่กล่าวไว้เช่นนี้ก็เพราะการรับประทานอาหารซึ่งมองด้วยสายตาอย่างธรรมดา ว่าไม่มากเกินไปหรือเป็นการรับประทานแต่พออิ่มแล้วนั้น ความจริงถ้ามองด้วยสายตาของแพทย์ที่จะให้คำแนะนำในการลดน้ำหนักแล้วมักเป็นการรับประทานมากเกินไปเสมอ และจะขอยกตัวอย่างไว้ให้เห็นได้ง่าย ๆ ว่า คนเราส่วนมากเมื่อรับประทานอาหาร (ของคาว) จนอิ่มและวางช้อนแล้ว

ทุกมื้อ พอมีของหวานหรือผลไม้มาวางไว้ข้างหน้า เราก็รับประทานต่อไปอีก นี่คือตัวอย่างของการรับประทานอาหารมากเกินไปประเภทที่เกิดอยู่เสมอ ๆ

การลดน้ำหนัก เช่นเดียวกับการรักษาโรคอย่างอื่น ๆ การลดน้ำหนักหรือป้องกันน้ำหนักตัวมิให้เพิ่มขึ้น ต้องการทั้งหลักการและวิธีการ

หลักการที่สำคัญมีดังนี้

๑. การป้องกันมิให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น นับตั้งแต่อายุเริ่มเข้าวัย ๔๐ ปี หรือเมื่อเห็นว่าน้ำหนักตัวเริ่มเพิ่มขึ้น การป้องกันที่ว่านี้คือ การนำวิธีลดน้ำหนักตัวมาใช้นั่นเอง แต่เป็นการเริ่มกระทำเสียก่อนน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น หรืออ้วนแล้ว

๒. การลดน้ำหนัก อาศัยหลักแห่งความรู้ที่ว่าความอ้วนเกิดขึ้นได้อย่างไรแล้วนำมาใช้ในทางตรงข้าม

ก. ให้ร่างกายใช้อาหารมากขึ้น คือ การทำงานที่ออกแรงและการออกกำลังกาย

ข. ลดการรับประทานอาหาร

– การใช้ยาให้เบื่ออาหาร

– การรับประทานอาหารวิธีที่ถูก

– การเลือกรับประทานอาหารชนิดที่เหมาะสม

การออกกำลังกาย การออกกำลังกายมีผล ๒ ทางทั้งที่ทำให้คนผอมกลายเป็นอ้วน สมบูรณ์ขึ้นหรือแข็งแรงขึ้น และทำให้คนอ้วนกลายเป็นคนผอมลงไป ด้วยสาเหตุข้อแรกนี้เองจึงมีคำกล่าวเป็นในทางปฏิกิริยาต่อ คำ แนะ นำให้คนอ้วนออกกำลังกาย คือยิ่งออกกำลังกาย ก็ยิ่งหิวมากขึ้น อยากมากขึ้น และอ้วนมากขึ้น ข้อนี้เป็นความจริงเนื่องจากผู้ประสงค์จะลดความอ้วนนั้นอาจได้รับ คำ แนะนำที่สั้นเกินไป ไม่มีคำอธิบายให้แจ่มแจ้ง จึงเห็นเป็นการสมควรที่จะสรุปพอให้ชัดเจนตามสมควรไว้ดังนี้

๑. การออกกำลังที่ไม่เหมาะสำหรับคนอ้วนคือการออกกำลังกายในตอนเช้าหรือตอน หนึ่ง ตอนใด ก่อนอาหาร เมื่อเหนื่อยมากก็ทำให้รับประทานอาหารได้มากขึ้น อนึ่งควรเป็นที่สังเกตว่า การออกกำลังกายในตอนเช้าไม่เหมาะแก่นักบริหารซึ่งจะต้องใช้เวลาหลังการ ออก กำ ลัง กาย นั้นเป็นเวลาทำงาน เพราะหากยิ่งเหนื่อยมาก ทำให้รู้สึกง่วง

อยากพักผ่อน ตรงข้ามกับความแคล่วคล่องว่องไวที่ต้องการ

๒. การออกกำลังกายที่เหมาะสำหรับคนอ้วน คือการออกกำลังกายในตอนค่ำประมาณ ๑–๒ ชั่วโมงหลังอาหารหรือก่อนเข้านอน การออกกำลังกายเป็นเวลาเช่นนี้เป็นการใช้อาหารที่อาจเหลือใช้มาแล้วทั้งวัน

อนึ่ง โปรดสังเกตด้วยว่า การออกกำลังกายในตอนค่ำ จะทำให้เหน็ดเหนื่อยเป็นยานอนหลับ หรือระงับความฟุ้งซ่านได้อย่างวิเศษ

การใช้ยาให้เบื่ออาหาร ยาประเภทนี้มีอยู่มาก บางทีเรียกว่า ยาป้องกันหิว เป็นอย่างเดียวกันที่นิยมใช้เป็นยาป้องกันง่วง มีอยู่มากมายหลายชนิดในท้องตลาด ตัวยาที่แท้มักได้แก่แอมเฟตามิน ซึ่งอาจมีชื่อทางการค้าได้หลายอย่าง ทำให้เบื่ออาหารหรือป้องกันหิวได้ศักดิ์สิทธิ์จริง ๆ แต่นำมากล่าวเพื่อแสดงให้เห็นว่าไม่ควรนำมาใช้เพราะมีโทษอยู่หลายประการ

โทษของการใช้ยาให้เบื่ออาหาร

๑. ต้องใช้ให้ถูกเวลา เช่น ประมาณ ๔๕ นาที ๑ ชั่วโมง ก่อนอาหารมื้อสำคัญ เช่นมื้อเย็น หรือมื้อเที่ยง เป็นต้น ถ้ารับประทานยาก่อนเวลาอาหารอย่างกระชั้นชิด จะไม่ได้ผลเพราะยาไปออกฤทธิ์หลังเวลาอาหาร อาจทำให้ผู้ใช้เพิ่มขนาดจนเป็นพิษ

๒. ต้องใช้เป็นการประจำวันต่อเนื่องกันไปเป็นเวลานาน ๆ จนกระทั่งได้ผล ถ้าลืมรับประทานยาเสียวันหนึ่งวันใด ความอยากอาหารหรือความหิวจะมีมากขึ้นทำให้รับประทานมากเกินสมควรลบล้างผลของยาที่แล้วมาเสียสิ้น

๓. ยามีอำนาจกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง คือสมอง ทำให้ร่างกายกระฉับกระเฉง ว่องไว กว่าปกติ ทำให้สมองฟุ้งซ่าน พูดมาก หงุดหงิด โกรธง่าย นอนไม่หลับใจสั่น ใจหวิว หรือหน้ามืด วิงเวียน การกระตุ้นร่างกายเช่นย่อมเป็นอันตรายต่อสุขภาพและบั่นทอน ประ – สิทธิภาพในการปฏิบัติงาน ถ้าสมมติว่าเราจะแจกยาเช่นว่านี้ให้แก่ผู้เข้าประชุมทุก ๆ คนประมาณ ๑–๒ ชั่วโมงก่อนการประชุม บรรยากาศของการประชุมคงจะไม่แตกต่าง

ไปกว่าเวทีของการโต้คารมอย่างเผ็ดร้อน ที่สุด หรือเวที ของจิ้งหรีดที่ถูกปั่นหัว ให้ต่อสู้กันหลาย ๆ ตัว อนึ่ง ยาประเภทนี้เป็นอันตรายแก่ผู้ซึ่งเป็นโรคความดันสูง และโรคหัวใจ เพราะหัวใจถูกยากระตุ้นให้ทำงานเกินสมควร

๔. เป็นยาเสพย์ติด ถ้าหากใช้เป็นเวลานาน ๆเมื่อไม่ได้รับยา ผู้เสพย์ติดจะง่วงซึม หงุดหงิด หรืออาละวาด

๕. เป็นยาอันตรายที่แสดงฤทธิ์ได้รวดเร็ว ผู้ซึ่งได้รับยาขนาดสูงในเวลากระชั้นชิดอาจมีอาการเพ้อคลั่ง ดังที่ปรากฏแก่นักเรียนเป็นส่วนมากผู้ใช้เป็นยากันง่วงใน เวลาใกล้สอบหรือผสมในกาแฟให้ผู้ขับรถรับจ้าง และจำต้องส่งเข้ารักษาตัวในโรงพยาบาลสมเด็จเจ้าพระยาเป็นจำนวนร้อย ๆ

วิธีของการรับประทานอาหารเพื่อลดความอ้อน

การเลือกวิธีที่เหมาะสมในการ รับ ประ ทาน อาหาร เป็นสิ่งสำคัญ ที่ช่วยลดปริมาณอาหารแต่ละมื้อไม่ได้เป็นกลเม็ดในวิธีการ

๑. อย่าสืบแสวงหาอาหารพิเศษพิศดาร เช่น ซอกแซกไปรับประทานอาหารบางอย่างตามสถานที่ซึ่งมีชื่อเสียง

๒. อย่าใช้การรับประทาน เป็นเครื่องฉลอง เช่น ดีใจ ก็กิน

๓. อย่าใช้การรับประทาน เป็นเครื่องปลอบโยน เช่น เสียใจก็กิน ผิดหวังก็กิน

๔. อย่าใช้การรับประทาน เป็นเครื่องฆ่าเวลา คือ ว่าง ๆ ก็หาอะไรกิน

๕. อย่าเตร่เข้าไปเปิดตู้อาหารโดยไม่จำเป็น

๖. อย่าปล่อยให้หิวจัดหรืออย่ารับประทานตามใจอยาก ถ้าได้ปล่อยเวลาอาหารให้ร่วงเลย จนกระทั่งหิวจัด ควรตัดหน้าเสียด้วยของหวานหรือของว่างเล็ก ๆ น้อย ๆ แล้วจึงรับประทานอาหาร ความหิวและความเอร็ดอร่อยจะบรรเทาลง

๗. ดื่มน้ำ ๑–๒ แก้ว เพื่อลดความจุของกระเพาะอาหารลงไปเสียก่อนรับประทานอาหาร

๘. อย่ายอมคลายหรือปลดเข็มขัดเสียก่อน หรือในระหว่างรับประทานอาหาร

๙. พยายามฝืนใจรับ ประ ทาน อาหารใน ตอน แรก อย่างช้า ๆ อาหารที่เข้าสู่กระเพาะอาหารมีเวลาซึมเข้าสู่กระแสโลหิตทำให้ความรู้สึกอยากลดลง

๑๐. อย่าอดอาหารเช้าและอย่าลดอาหารเที่ยงอย่างที่นิยมกันอยู่ เพราะจะหิวจัดในตอนเย็นทำให้รับประทานได้มาก แล้วร่างกายมีโอกาสใช้อาหารได้น้อยในเวลานอน

ตรงกันข้ามรับประทานอาหารเช้าและ อาหาร เที่ยงตามสมควร เพื่อให้ร่างกายมีเรี่ยวแรงในการทำงาน ลดอาหารมื้อเย็นเท่าที่จะทำได้ อนึ่ง ควรรีบรับประทานอาหารมื้อเย็นเสียตั้งแต่ก่อนค่ำเพื่อร่างกายจะได้ใช้เป็นพลังงานให้มากที่สุดก่อนเวลานอน การรับประทานอาหารมื้อเย็นในตอนค่ำหรือดึกเกินไปจะทำให้อาหาร เหลือ กลาย เป็นไขมันได้มาก

๑๑. พยายามให้ทราบล่วงหน้าว่า นอกจากอาหารคาวแล้ว มีอาหารหวานอยู่ในมื้อนั้นหรือไม่แล้ว "เผื่อท้อง" หรือยั้งไว้เสียก่อนเป็นการล่วงหน้า เพื่อป้องกันมิให้รับประทานอาหารทั้งคาวหวานรวมกันแล้ว มากเกินอิ่ม

๑๒. อดอาหารเย็นตามปกติเสียเลยในวัน ว่าง งาน หรือในวันที่ร่างกายไม่ได้ออกแรงอะไรมากนัก ถ้ารู้สึกหิวภายหลังอด ใช้ของว่างเล็ก ๆ น้อย ๆ แทน

๑๓. ในสหรัฐอเมริกา ได้มีผู้ใช้วิธีอดอาหารอย่างเด็ดขาดประมาณสัปดาห์เศษแก่ผู้ที่อ้วนมาก เพื่อให้น้ำหนักลดลงโดยเร็วและแน่นอน ในวิธีเช่นนี้จำเป็นต้องให้ผู้ลดน้ำหนักเข้าอยู่ในโรงพยาบาล เพราะเป็นวิธีรุนแรงตามลักษณะของชาวตะวันตก ควรจะเป็นที่สังเกตว่าวิธีลดหรืออดอาหารเย็นเป็นวิธีกลาง ๆ ที่เหมาะสมที่สุดเพราะเป็นวิธีที่ดัดแปลงมาจากวิธีของพระบรมศาสดา ทดลองได้ผลมาแล้วสองพันห้าร้อยปีเศษ

๑๔. รับ "ประเคน" แต่อย่า "ฉัน" หมดทุกรายการ

๑๕. ผู้ที่มีครอบครัวไม่ควรปิดบังการกำจัดอาหาร แต่ควรบอกให้ภรรยาหรือสามีทราบเพื่อช่วยยับยั้งการรับ - ประทาน

วิธีเลือกชนิดอาหาร

จากความรู้เรื่องอาหารที่ทำให้อ้วนในตอนแรก เราทบทวนได้ว่า อาหารที่ทำให้อ้วนได้ง่ายมาก คืออาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต หรือพวกแป้งและน้ำตาล อาหาร

ไขมันเป็นประเภทที่สองซึ่งทำให้อ้วนได้ง่าย ส่วนอาหารโปรตีนไม่ทำให้อ้วน และพอจะตั้งวิธีการปลีกย่อยในการเลือกชนิดอาหารเพื่อลดความอ้วนได้เป็นข้อ ๆ ดังต่อไปนี้

๑. ลดข้าวหรือเลิกข้าว ขนมปัง เส้นก๋วยเตี๋ยว เส้นหมี่ เส้นบะหมี่ โดยวิธีค่อยทำค่อยไป บางทีเราพูดหรือเขียนง่าย แต่ทำได้ยากโดยเฉพาะคนไทยเรานั้นเคยต่อการกินข้าวดังจะเห็นได้จากผู้ไปรับประทาน เลี้ยง อาหารฝรั่งหรือไปต่างประเทศ แม้จะรับประทานอิ่มแปล้ แต่ยังมีความรู้สึกไม่อิ่มหรือยังขาดอะไรอยู่ ต้องไปหาข้าวรับประทานเพิ่มเติมจนได้จึงจะรู้สึกสมใจ การลดข้าวที่จะพอทำได้ง่าย ๆ ในตอนแรก เห็นจะได้แก่การตักข้าวจำนวนตามต้องการเท่า ๆ กันทุกมื้อ เมื่อจะลงมือรับประทานตักออกเสียคราวละ ๑ ช้อน ทำเช่นนี้ได้ ๒–๓ วัน แล้วค่อย ๆ เพิ่มจำนวนที่ตักออก จิตใจจะไม่รู้สึกกระทบกระเทือนหรือเสียดายมากนัก

๒. ลดไขมันหรือน้ำมันที่ใช้ทอดอาหารลงไป

๓. ลดน้ำตาลในเครื่องดื่มต่าง ๆ หรือลดปริมาณเครื่องดื่มที่หวาน ควรเป็นที่สังเกตว่า ชาวยุโรปและอเมริ

กามักไม่ใส่น้ำตาลหรือนมในกาแฟ เขาทำเช่นนั้นได้เพราะความเคยชิน กลัวอ้วน กลัวโรคและกลัวตายมากกว่าพวกเรา

๔. รับประทานผักมากขึ้น ในผักมีกาก ช่วยให้เกะกะที่ของกระเพาะอาหารทำให้เรารู้สึกอิ่มได้ง่าย โดยไม่ได้รับคุณภาพด้านพลังงานจากอาหารมากนัก รับประทานผลไม้มากขึ้น และควรเลือกผลไม้ที่ไม่หวานจัด ผู้ลองรับประทานอาหารเนื้อกับผักทุก ๆ วันถ้างดข้าวเสียได้อย่างเด็ดขาด (รวมอาหารพวกแป้งอย่างอื่น) แม้ในอาหารจะมีมันบ้างก็ตาม จะสังเกตเห็นว่าน้ำหนักลดลงอย่างแน่นอนภายในหนึ่งสัปดาห์

๕. อย่ารับประทานอาหารรสจัด โดยเฉพาะอาหารเผ็ดจัดเพราะอาหารเผ็ดร้อนบังคับให้เรารับประทานข้าวมากความจริงข้อนี้จะเห็นที่สังเกตได้ในมื้อใดเรามีแกงเผ็ด มื้อนั้นเราจำเป็นต้องใช้ข้าวคลุกจานใหญ่ ๆ และหยุดยั้งไม่ได้ง่าย ๆ

วิธีการอย่างอื่น ๆ ที่ช่วยในการลดความอ้วน

๑. หมั่นชั่งน้ำหนักตัวประมาณสัปดาห์ละครั้ง

๒. หมั่นสังเกตรูเข็มขัด ความตึงของขอบกางเกงหรือกระโปรง

๓. หยิบเนื้อหน้าท้องด้วยนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ ถ้านิ้วทั้งสองห่างกันเกินกว่าหนึ่งนิ้วฟุต ลงความเห็นได้ว่าอ้วนแล้ว

๔. อย่าใช้การนอนดึกหรืออดนอนเป็นวิธีลดน้ำหนัก **เพราะ**จะเป็นอันตรายแก่สุขภาพ การลดน้ำหนักด้วยวิธีอดนอนเปรียบได้เหมือนการลดน้ำหนักรถด้วยวิธีฝืนใช้งาน รถเพื่อให้เนื้อเหล็กสึกหรอ

๕. รับประทานไวตามินชนิดรวมในระยะที่มี ความอ่อนเพลียผิดธรรมดาเนื่องจากการลดอาหาร

๖. โปรดเข้าใจว่า อาหารกระป๋องบางชนิดที่มีขายดาษดื่นด้วยโฆษณาว่า มีคุณภาพทางอาหารน้อยและลดความอ้วนได้ดีนั้น ความจริงเป็นอาหารซึ่งมีโปรตีนกับสิ่งที่ไม่เป็นอาหารรวมกัน ลดความอ้วนได้จริง แต่ราคา

แพงมาก และคงไม่มีใครจะทนรับประทานอาหารนั้นซ้ำ ๆ ซาก ๆ ได้นาน ๆ

เหนือสิ่งอื่นใดทั้งสิ้นในการลดความอ้วนให้ได้ผลอย่างแท้จริงนั้นประการแรกคือ กำลังใจชั่วระยะหนึ่ง โดยเฉพาะในตอนต้น และอีกประการหนึ่งคือข้อที่ควรจะระลึกเสมอเป็นอุทาหรณ์เตือนให้เข้าใจเปรียบเทียบว่า ถ้าอายุเรายิ่งมากขึ้นแล้วจะปล่อยให้ อ้วน ขึ้น เป็น ลำ ดับตามความอยาก ความเอร็ดอร่อย ร่างกายของเราจะมีสภาพไม่แตกต่างกับรถยนต์ที่ยิ่งเก่า เครื่องยนต์มีแต่จะอ่อนกำลังลงไป แต่เรายิ่งโหมเพื่อขนาดตัวถังและน้ำหนักบรรทุกให้มากขึ้น ย่อมจะเป็นการเร่งให้รถหรือสังขารวิ่งเข้าสู่จุดอวสานเร็วขึ้นเท่านั้น.

พิมพ์ที่ สรยุทธการพิมพ์ 8-10 ถนนข้าวสาร พระนคร โทร. 816535
นายทวี เกตะวันดี ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา